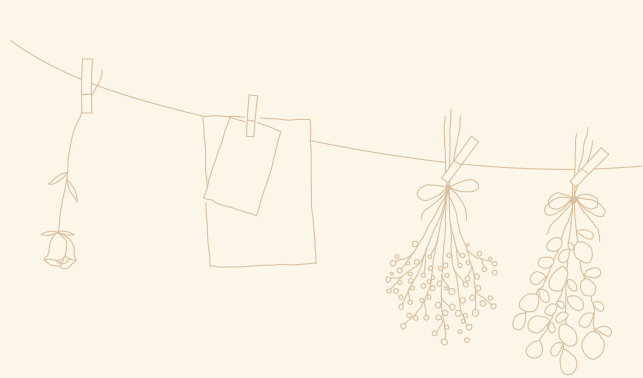




DECEMBER

HAPPY BIRTHDAY



あなたんじょう
おめでとう
び



birth
12.01

そのだ うみ
園田 碧海ちゃん

笑顔いっぱいスクスク大きくなあれ♡



birth
12.02

のなか みつき
野中 美月ちゃん

ニコニコ笑顔でみんなの癒し☆



birth
12.03

やまさき るい
山崎 琉生ちゃん

たくましく元気に★大好きだよ!!



birth
12.13

こばやし ひろま
小林 大真ちゃん

ニコニコ笑顔のひろ君が大好きだよ☆



birth
12.13

つちもと いとは
土本 絃葉ちゃん

ねえねと仲良く遊んでね♡



birth
12.17

なかしま つむぐ
中島 紡ちゃん

元気いっぱいたくさん遊ぼうね!



birth
12.21

てらだ はるひ
寺田 遥陽ちゃん

いつも楽しませてくれてありがとう



birth
12.27

なかむら わか
中村 環花ちゃん

毎日たくさんの幸せをありがとう!



広報発行月に満1歳を迎える市内在住の
お子さんの写真募集中

締切りは広報発行月の前々月20日です。

申込み





子育て情報

笑顔で子育て育児サークル

どなたでも参加できる育児サークルは、親子で楽しみながら子育てができるよう、情報交換と友だちづくりのきっかけとなる場を設けて、参加者の交流を行っています。

イベント情報



イベント名	日時(10時～12時)・場所	サークル名
親子 de リフレッシュ	12月 5 日(火) 有明保健センター	きらら Kids
しまばら元気湧くわく体操 & カレンダー作り	12月 6 日(水) 霊丘公民館	こいこいひろば
冬のおはなしいっぱい	12月 7 日(木) 安中公民館	にこにこ kids
クリスマス飾り作りⅠ	12月 12 日(火) 三合農村環境改善センター	のびのび kids
クリスマス飾り作りⅡ	12月 20 日(水) 児童館	ぱぴぷ kids
お正月飾り作り	12月 21 日(木) 杉谷公民館	すくすくげん kids
かんたん風作り	1月 9 日(木) 三合農村環境改善センター	のびのび kids



親子 de リフレッシュ



クリスマス飾り作り (イメージ)

いっば講座 ～初めてのママのための講座～

本市では、初めての出産で育児の不安やストレスの高い時期の母子を対象とした育児支援プログラムを実施しています。育児に孤立する事無く、外の世界に出る「いっば」を踏み出せるきっかけとなり、子育てのヒントを学び、子育ての楽しさを感じることを目指します。

と き 1月12日、19日、26日、2月2日、9日、16日

(毎週金曜日：全6回) 13時30分～15時30分

※時間が変更になる場合があります

と ころ 市保健センター(和室)

内 容 ベビーマッサージやあやし歌などを中心とした交流会

対 象 市内在住で第1子が生後2か月(開始時)の乳児とママ
全6回参加できる人

定 員 8組

参 加 料 無料

申 込 期 限 12月19日(火)



ベビーマッサージ

問合せ先

子育て支援室 (☎62-4015)

市保健センター内(霊南二丁目45)

E-mail : kosodate@city.shimabara.lg.jp

しまばら食育レシピ ～お弁当におすすめの一品～

野菜の肉巻き



《作り方》レシピ提供：食生活改善推進員協議会

- ① 人参は肉の幅に合わせて棒状に切り、茹でる。
- ② 小松菜は茹でて水を切り、人参と同じ長さに切る。
- ③ 豚ロースに大葉を広げ①、②を巻く。
- ④ フライパンに油をしき、③の巻き終わりを下にして並べて焼く。
- ⑤ ④の肉に火が通ったら、合わせた A を加えよく絡める。

■栄養価(1回分)

エネルギー：218kcal たんぱく質：13.1g

脂質：13.7g 食塩：1.0g

～栄養バランスのよいお弁当作りのポイント～

ごはんとおかずのバランスは1：1 (主食：主菜：副菜=3：1：2)

材料・分量(お弁当2回分・6本)

豚ロース・120g(20g×6) 大葉・・・6枚 小松菜・・・2株(100g) 人参・・・1/2本(50g) サラダ油・・・小さじ1

A { みりん・小さじ2
醤油・・・小さじ2
砂糖・・・小さじ1

主食

主菜

副菜

主食・・・ごはん、パン、めん類

主菜・・・肉類、魚介類、卵、大豆製品

副菜・・・野菜、きのこ類、海藻類