



「ブックスタート」は、赤ちゃんとお母さんに絵本を開く楽しい体験をしてみよう、絵本をプレゼントして心触れ合うひとときを持つきっかけを作る活動です。

5つのポイント

- 目的** 赤ちゃんとお母さんが絵本を介してゆっくり心触れ合うひとときを持つ機会を作ります。
- 対象** 島原市に生まれた、すべての赤ちゃんとその保護者
- 機会** すべての赤ちゃんとお母さんが出会える4か月児健診で行われます。
- 方法** 絵本を開く楽しい体験といっしょに、あたたかなメッセージを伝え絵本を手渡します。
- 体制** 島原市の活動として、様々な分野の人が連携して実施します。

一組ずつの赤ちゃんとお母さんに絵本を開く時間の楽しさをその場で体験してもらいます。その体験が、家庭でも「また絵本を開いてみよう」というきっかけになります。また、絵本をプレゼントすることで、家庭ですぐに絵本を楽しむ機会を持つことができます。



赤ちゃんに絵本を読んであげましょう！

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。

イベント名	日時(10時~12時)・場所	サークル名
かんたん風作り	1月9日(火) 三倉農村環境改善センター	のびのびkids
千支の折り紙製作	1月11日(木) 安中公民館	にこにこkids
作ってあそぼう(冬)	1月18日(木) 杉谷公民館	すくすくげんkids
食改さんとふれあいtime & 節分グッズ作り	2月1日(木) 安中公民館	にこにこkids
食改さんとふれあいtime & パレンタインI	2月6日(火) 有明保健センター	きららKids
食改さんとふれあいtime & パレンタインII	2月7日(水) 豊丘公民館	こいこいひろば



イベント情報



問合せ先 子育て支援室 (☎62-4015) 市保健センター内(豊南二丁目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 ~

鶏団子と里芋の煮物



材料・分量 (お弁当4回分)
 鶏ひき肉・・・280g 昆布だし・・・2カップ
 長ねぎ・・・10g 砂糖・・・小さじ2
 しょうが・・・1かけ 酒・・・小さじ2
 里芋・・・小20個 しょうゆ・・・大さじ1

■栄養価 (1回分)
 エネルギー：198kcal たんぱく質：14.1g
 脂質：8.5g 食塩：0.9g

- 《作り方》レシピ提供：食生活改善推進員協議会
- ねぎはみじん切りにする。しょうがはすりおろす。里芋は皮をむいて塩少量を揉みこんで水で洗う。
 - ボウルに鶏ひき肉、ねぎ、しょうがを入れてよくこねる。
 - 鍋に里芋と昆布だしを入れて中火にかける。煮立ってきたら、②を片手で握り団子状にして加える(16個分)
 - 鶏団子の表面が白く変わったら、アクを除き、砂糖と酒を加えて少し火を弱めて5分程煮る。
 - しょうゆを加え、落とし蓋をして15分程煮る。蓋を取って中火にして汁気をとばす。

～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)

主食	主菜	主食・・・ごはん、パン、めん類
	副菜	主菜・・・肉類、魚介類、卵、大豆製品 副菜・・・野菜、きのこ類、海藻類



birth 1.04
たなか たける
田中 武尊ちゃん
毎日癒しをありがとう〜♡



birth 1.06
おおくぼ かける
大久保 翔ちゃん
元気いっぱい大きくなあれ☆大好き！

JANUARY
HAPPY BIRTHDAY



birth 1.06
いしかわ たく
石川 凜矩ちゃん
毎日沢山の幸せくれてありがとう♡



birth 1.07
おおむら みやび
大塚 雅ちゃん
生まれてきてくれてありがとう♡



birth 1.08
いしばし かなた
石橋 柑奈ちゃん
すくすく元気に大きくな〜れ♡



birth 1.11
いのうえ
井上 いちはちゃん
毎日たくさんの幸せをありがとう♡



birth 1.13
まつもと ゆめ
松本 悠愛ちゃん
幸せをありがとう、大好きだよ♡



birth 1.15
くどう ここは
工藤 杏巴ちゃん
おめでとう！世界一愛してるよ。



birth 1.15
うえだ いおり
上田 伊織ちゃん
皆のアイドルだよ☆1歳おめでとう



birth 1.16
さとう いちか
佐藤 一華ちゃん
可愛い笑顔、大好きだよ！



birth 1.16
いしばし ゆうき
石橋 侑季ちゃん
たくましく元気に成長してね★大好き



birth 1.16
どい みく
土井 望来ちゃん
毎日素敵な笑顔をありがとう♡



birth 1.18
えがわ るい
江川 類ちゃん
天才的に可愛い類坊！元気に育ってね



birth 1.18
さかもと はるき
坂本 陽紀ちゃん
いつも最高の笑顔をありがとう！



birth 1.23
たにぐち てっしん
谷口 照心ちゃん
癒しのてっちゃん♡おめでとう♡



birth 1.23
つる ももか
津留 百花ちゃん
可愛い笑顔でいつも癒しありがとう♡



birth 1.24
おおつ まな
大津 舞奈ちゃん
兄弟と仲良く元気に大きくな〜れ♡



birth 1.25
まえだ ももか
前田 萌百香ちゃん
すてきな笑顔をずっと大事にしてね♡

写真募集中

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

