



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。



イベント名	日時(10時~12時)・場所	サークル名
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 & パレンティン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 & パレンティンII	2月7日(水) 霊丘公民館	こいこいひろば
ひな飾り作りI	2月13日(火) 三会農村環境改善センター	のびのび kids
しまばら元気湧くわく体操 & ひな飾り作りII	2月15日(木) 杉谷公民館	すくすくげん kids
作ってあそぼう(春)	3月5日(火) 有明保健センター	きらら Kids
かわいい♡折り紙製作	3月6日(水) 霊丘公民館	こいこいひろば



ママたちのためのリフレッシュ講座

初めての人も気軽に楽しめる講座です。子どもと離れて自分の時間を楽しみませんか？

- と き 2月27日(火) 10時~12時
- と ころ 市保健センター(研修室)
- 講 師 大場 順子 先生
- 対 象 市内在住で乳幼児を在宅で育てている保護者
- 定 員 12人〔予約制〕※託児ができません。
- 材 料 費 500円
- 受 付 開 始 2月8日(木)~



PC・スマホ用



LINE用

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~

鮭のカラフルマヨネーズ焼き



材料・分量(お弁当2回分)
 鮭切り身・・・60g×2切れ ピーマン・・・15g
 塩・・・少々 パプリカ・・・15g
 こしょう・・・少々 オリーブ油・小さじ1/2
 生しいたけ・・・15g マヨネーズ・大さじ1・1/2

■栄養価(1回分)
 エネルギー：144kcal たんぱく質：13.9g
 脂質：8.8g 食塩：0.5g

《作り方》レシピ提供：食生活改善推進員協議会

- ① 鮭に塩、こしょうで下味をつける。
- ② しいたけ、ピーマン、パプリカはそれぞれみじん切りにする。
- ③ フライパンにオリーブ油を入れて熱し、②を炒め、冷めたらマヨネーズを混ぜる。
- ④ アルミホイルで①の鮭をしっかり包み、魚焼きグリルで中火で10分程焼く。
- ⑤ 鮭に火が通ったらアルミホイルを開け、③を上のにせ、そのまま2分程焼き、マヨネーズに焦げ目がついたら火を止める。

~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
	副菜

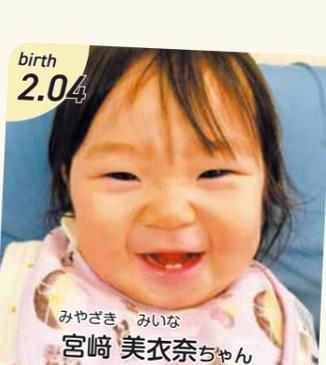
主食・・・ごはん、パン、めん類
 主菜・・・肉類、魚介類、卵、大豆製品
 副菜・・・野菜、きのこ類、海藻類



我が家のアイドル! 元気に育ってね!
さとう しゅうま
佐藤 聖真ちゃん



生まれて来てくれてありがとうございます
おた ぼる
太田 華瑠ちゃん



みいちゃん大好き! 皆の宝物だよ!
みやざき みいな
宮崎 美衣奈ちゃん



いつも可愛い笑顔ありがとうございます!
えし ま けいこ
江島 慶悟ちゃん



くしゃっとした笑顔がみんなの癒し
やま た ぶわ
山田 楓和ちゃん



笑顔いっぱい毎日をありがとうございます♡
ほんだ かいり
本多 湊ちゃん



元気にすくすく育ってね!
まつお れな
松尾 玲那ちゃん



可愛い笑顔を毎日ありがとうございます*
に た いろは
新田 彩葉ちゃん



すくすく元気に育ってね!
いけがみ あさひ
池上 朝陽ちゃん



ごうのペースで大きくなあれ!!
まつふじ ふう
松藤 虹ちゃん



素敵なお顔で皆に癒しをありがとうございます!
いなだ こたろう
稲田 虎太郎ちゃん



元気いっぱい大きく育ってね!
みやがわ らいあ
宮川 來空ちゃん



癒やしかほちゃん大好きだよ♡
まえだ かほ
前田 華帆ちゃん

写真募集中

お子さんの写真募集中

広報発行月に満1歳を迎える市内在住の
締切りは広報発行月の前々月20日です。

申込み

