

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
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
しまばら元気湧くわく体操 & カレンダー作り	3月7日(木) 安中公民館	にこにこ kids
のびのびお楽しみ会	3月12日(火) 三会農村環境改善センター	のびのび kids
すくすくお楽しみ会	3月14日(木) 杉谷公民館	すくすくげん kids
おしゃべり time	4月2日(火) 有明保健センター	きらら Kids
春のおはなしいっぱい	4月3日(水) 霊丘公民館	こいこいひろば
こいのぼりを作ろう	4月4日(木) 安中公民館	にこにこ kids

イベント情報



図書館に行ってみよう!!

小さい子がいると図書館に行きづらいと思われていませんか?
本のこと、図書館のこと、いろいろお話ししながら楽しい時間を過ごしましょう。
絵本の読み語りやパネルシアターなど、楽しいお話がいっぱいです。



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

島原図書館

♡おはなしのじかん 0・1・2♡

日時 毎月第4木曜日
11時～

場所 視聴覚ホール
☎64-4115

有明図書館

♪わくわく本のひろば♪

日時 毎月第3木曜日
10時30分～11時30分

場所 有明文化会館2階和室
☎68-5808

しまばら食育レシピ ～お弁当におすすめの一品～

レンジでひじきと大豆の五目煮



材料・分量(お弁当5回分)

乾燥芽ひじき・20g 油揚げ・・・1枚
大豆の水煮・・・1P(100g) いんげん・・・5本
人参・・・1本(100g)

A 水・・・200cc
めんつゆ(2倍)・・・大さじ7・1/2
砂糖・・・大さじ2・1/2

《作り方》レシピ提供: 食生活改善推進員協議会

- ①乾燥ひじきは軽く洗い、ぬるま湯に8～10分程つけて戻し、水気を切る。
- ②人参、油揚げは細切りにする。いんげんは斜め切りにする。
- ③耐熱ボウルにAを入れ混ぜ合わせ、大豆と①、②を加えて更に軽く混ぜ合わせる。
- ④③にラップをかけて電子レンジ600Wで3分加熱する。
一度取り出し全体を混ぜ、更に3分加熱し、粗熱がとれるまで冷ます。

■栄養価(1回分)

エネルギー: 76kcal たんぱく質: 4.0g

脂質: 2.4g 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)

主食	主菜	副菜
	主菜・・・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	

MARCH

HAPPY BIRTHDAY

おたんじょうびおめでとう!



すくすく元気に育ってね!



にこにこ笑顔を大切に大きくなあれ♡



いー君☆すくすく元気に大きくなあれ



心身ともに健やかに成長してください



すくすく大きくなってね!



毎日幸せをありがとう! 大好きだよ!



癒し! 産まれてきてくれてありがとう



産まれてきてくれてありがとう★



生まれてきてくれてありがとう。



生まれて来てくれてありがとう!



大好きな泰旺♡1さいおめでとう♡



石本家の癒し★笑顔をありがとう



ニコニコ笑顔のりとが大好きだよ



すくすく元気に育ってね!



兄姉と仲良く元気に大きくなれ!



幸せな毎日をありがとう!

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

