



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
きららおたのしみ会	10月1日(火) 有明保健センター	きらら kids
ハッピーハロウィン	10月8日(火) 市保健センター	ぱぴぷ kids
食改さんとふれあいTime & 親子deピラティス	10月9日(水) 霊丘公民館	こいこいひろば
食改さんとふれあいTime & ママのおんがくたい	10月17日(木) 杉谷公民館	すくすくげん kids
救急救命を学ぼう	11月5日(火) 有明保健センター	きらら kids



※「にこにこ kids (安中公民館)」は、令和7年3月まで中止です。

ママたちのためのリフレッシュ講座「たのしいパン作り」

久しぶりに復活しました！お料理講座です。楽しくパンを焼いてみませんか？

- と き 11月6日(水) 10時~12時
- と ころ 市保健センター (調理室)
※変更の場合があります。
- 定 員 10人 ※託児ができます。
- 参 加 料 無料 (材料費500円)
- 受 付 開 始 10月23日(水)~



しまばら食育レシピ ~たんぱく質をプラスした一品~

かぼちゃの和風マリネ



■栄養価 (1人分)
エネルギー：152kcal たんぱく質：6.2g
脂質：4.1g 食塩：1.3g

■材料・分量 (4人分)

- かぼちゃ……………1/4個 (320g) 豚ロース薄切り肉……………80g
- しょうゆ……………大さじ2 かいわれ大根……………20g
- A { 酢……………大さじ2
- 砂糖……………大さじ2

《作り方》レシピ提供：食生活改善推進員協議会

- ① ポウルにAを合わせ、よく混ぜ合わせる。
- ② かぼちゃは種とわたを取り除き、1cm厚さに切る。
- ③ ②を耐熱皿に重ならないように並べ、ラップをして電子レンジ600wで3分間ほどかける (竹串が通ればOK)。熱いうちに①をまわしかけ、そのまま15分間おく。(途中で1度裏返す。)
- ④ ③を取り出し1~2cm幅に切る。
- ⑤ 豚肉は食べやすい大きさに切り、さっと茹で、ざるにあげ③の残りのマリネ液を絡ませる。
- ⑥ ④のかぼちゃと⑤を器に盛り、かいわれ大根を散らす。

毎月19日は「食育の日」!

心もからだも健康で元気に過ごすために、
普段の食生活を振り返り、食育に取り組んで
いきましょう。



October HAPPY BIRTHDAY

おたんじょうびおめでとう!



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

