



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
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
秋のお茶会	11月7日(木) 市保健センター	ぱぴぷ kids
親子 de ダンス	11月12日(火) 三会農村環境改善センター	のびのび kids
交通安全教室	11月21日(木) 杉谷公民館	すくすくげん kids
親子 de リフレッシュ	12月3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。

イベント情報



ママたちのためのリフレッシュ講座 「トールペイント教室」

初めての人も楽しく参加できる講座です。少しの間、お子さんと離れてリフレッシュしませんか？

- と き** 11月20日(水) 10時~12時
- と ころ** 市保健センター(研修室)
※変更の場合があります。
- 講 師** 大場 順子 先生
- 定 員** 12人 ※託児ができます。
- 参 加 料** 無料(材料費500円)
- 受 付 開 始** 11月5日(火)



しまばら食育レシピ ~たんぱく質をプラスした一品~

豚肉とじゃがいものシャキシャキ炒め



■栄養価 (1人分)
エネルギー : 149kcal たんぱく質 : 7.6g
脂質 : 6.2g 食塩 : 1.0g

■材料・分量 (4人分)

豚もも薄切り肉.....120g 砂糖.....小さじ2
じゃがいも.....中2個(300g) 塩.....小さじ2/3
さやいんげん.....40g ごま油.....大さじ1
しょうが.....50g

《作り方》レシピ提供：食生活改善推進員協議会

- じゃがいもは皮をむいてせん切りにし、水に2回ほどさらして、水気をしっかりとる。豚肉は細切り、しょうがはせん切り、さやいんげんは斜め切りにする。
- フライパンに、ごま油としょうがを入れて火にかけ、香りが立ってきたら豚肉をいれてさっと炒める。
- 豚肉に火が通ったら、じゃがいもとさやいんげんを加えて炒める。
- じゃがいもに火が通ったら砂糖・塩を加えてさっと炒め合わせる。

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
いしましょう。



November 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

