



おめでとう
おめでとう
おめでとう

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。

イベント情報



イベント名	日時(10時~12時)・場所	サークル名
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
クリスマス飾り作り I	12月10日(火) 市保健センター	ぱぴぷ kids
しまばら元気湧くわく体操 & クリスマス飾り作り II	12月11日(水) 霊丘公民館	こいこいひろば
お正月飾り作り	12月19日(木) 杉谷公民館	すくすくげん kids
かんたん凧作り	1月7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。

いっぱ講座

ベビーマッサージやあやし歌など、お茶をいただきながら、赤ちゃんと一緒にゆったりまったりしましょう。

と き 1月17日~2月21日 (毎週金曜: 全6回)
9時30分~11時30分

と ころ 市保健センター 和室

対 象 者 市内在住でおよそ2・3か月の第1子の母子

定 員 10組

参 加 料 無料

※おやつ代として6回分で300円いただきます。

申 込 期 限 1月7日(火)



しまばら食育レシピ ~たんぱく質をプラスした一品~

ブロッコリーの白和え



■栄養価 (1人分)
エネルギー: 118kcal たんぱく質: 8.1g
脂質: 6.4g 食塩: 0.9g

■材料・分量 (4人分)

ブロッコリー.....240g
にんじん.....小 1/2本
木綿豆腐.....2/3丁 (200g)
板こんにゃく.....1/8枚 (30g)

しょうゆ.....小さじ2
いりごま.....大さじ3
A { 砂糖.....小さじ3
みそ.....小さじ1

《作り方》レシピ提供: 食生活改善推進員協議会

- 豆腐はキッチンペーパーに包み、水気を切る。ブロッコリーは小房に分けてゆでる。にんじんは皮をむき4cmの千切りにしてゆでる。板こんにゃくは千切りにしてゆでる。
- すり鉢でいりごま、豆腐をすり合わせAを合わせる。
- にんじんとこんにゃくをフライパンで炒め、しょうゆを入れて下味をつける。
- ②に③とブロッコリーを入れてよく混ぜる。

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
いきましょう。



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

