



## 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・場所	サークル名
七夕まつり	7月3日(木) 有明保健センター 10時~12時	きらら kids
食改さんの手作りおやつ&親子ピラティス	7月15日(火) 市保健センター 10時~12時	ぱぴぷ kids
7月のおはなしかい	7月24日(木) とるっと・イオン島原店 14時~15時半	とるっとひろば
水あそび	8月12日(火) 市保健センター 10時~12時	ぱぴぷ kids



## ママたちのためのリフレッシュ講座

### 「親子でぱんぱんパン屋さん」

親子で楽しくパン作り！お料理講座です。楽しくパンを焼いてみませんか？

- とき 7月29日(火) 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組 ※託児も可能 (希望者のみ)
- 参加料 無料 (材料費500円)
- 受付開始 7月8日(火)~



いのうえ なおか  
お転婆娘さん元気に大きくなーれ



はくかわ うみ  
いつも幸せをありがとう



やすなが ななり  
姉妹仲良く育ってね



いしはら めい  
元気にすくすく成長してね！



やまだ いわ  
姉妹仲良く元気にすくすくと育ってね



さいとう  
生まれてきてくれてありがとう♡



まつしま ももか  
いつも癒しをありがとう(^^)



しばはら こあ  
のびのび元気に育ってね



なかむら そう  
だいすきだよ！！



こだま うい  
ういちゃん笑顔だーいすき！！



もり ひなた  
元気いっぱい大きくなってね！



やまもと  
我が家の癒し担当! 大好き♡

## しまばら食育レシピ ~行事食~

### 七夕そうめん



#### ■材料・分量 (4人分)

- |          |            |   |             |
|----------|------------|---|-------------|
| そうめん……4束 | きゅうり……1/2本 | A | B           |
| えび……4尾   | 砂糖……小さじ1   |   |             |
| 卵……1個    | みりん……小さじ1  |   | しょうゆ…カップ1/2 |
| ミニトマト…4個 | 塩……ひとつまみ   |   | 砂糖……大さじ2    |
| オクラ……4本  |            |   | みりん……大さじ2   |
|          |            |   | 塩……少々       |

#### 《作り方》レシピ提供：食生活改善推進員協議会

- 鍋にBのだし汁を煮立て、残りの調味料を加えて、ひと煮立ちしたら火を止め冷ましておく。
- ミニトマトときゅうりは食べやすい大きさに切る。オクラは茹でて食べやすい大きさに切る。
- えびは背わたを取り、塩を加えた熱湯で茹で、殻をむく。
- 卵を割りほぐしAの調味料を入れ薄焼きにし、短冊に切る。
- 鍋に湯を沸かし、そうめんを茹でて流水で洗い水気を切る。
- そうめんと具材を盛りつける。

### 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。



# July 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

