



子育て情報

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・場所	サークル名
水あそび	8月12日(火) 市保健センター 10時~12時	ぱびぷ kids
食改さんの手作りおやつ&しゃぼん玉あそび	8月21日(木) 杉谷公民館 10時~12時	すくすくげん kids
8月のおはなしかい	8月28日(木) とらと・イオン島原店 14時~15時半	とらとひろば
食改さんの手作りおやつ&敬老の日プレゼント	9月4日(木) 有明保健センター 10時~12時	きらら Kids



ママたちのためのリフレッシュ講座「トールペイント」

子どもと離れて自分の時間を楽しみませんか？
初めての人でも、優しく教えてもらえます。

と き 9月3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 ※託児あり
参 加 料 無料(材料費500円)
受付開始 8月6日(水)~



わくわく交流会「こどもと一緒に楽しむピラティス」

と き 8月8日(金) 10時~
と ころ 市保健センター
講 師 奥野 文香 先生
定 員 親子30組 ※事前に申込みが必要
(二次元コードまたは子育て支援室 ☎62-4015)

参 加 料 無料
対 象 市内で育児をしている親とその子ども
食改さんのおやつもあります♪



August HAPPY BIRTHDAY

おたんじょうびおめでとう！



産まれてきてくれてありがとう！♡



いつも笑顔をありがとう！



帆ちゃんのぷくぷくほっぺが大好きよ



生まれてきてくれてありがとう！♡



元気に育ってね♡



色んなことにチャレンジしようね☆



元気いっぱい育ってね。



愛してるぜ~♡



これからも元気に過ごそうね♡



元気に湊音らしくすくすく育ってね！



あなたは宇宙一可愛い赤ちゃん！



生まれて来てくれてありがとう



たくさん食べて大きくなあれ！！

しまばら食育レシピ ~行事食~

高野豆腐の揚げ煮



■材料・分量 (4人分)

- | | | | |
|----------|------------|---|----------------|
| 干し椎茸……4枚 | 揚げ油……適量 | A | 椎茸の戻し汁……1/2カップ |
| 人参……1/2本 | ごま油……大さじ2 | | 昆布だし……1/2カップ |
| いんげん……4本 | 水溶き片栗粉……適量 | | 酒……大さじ1・1/2 |
| 高野豆腐……2枚 | | | しょう油……大さじ1・1/2 |
| 片栗粉……適量 | | | みりん……大さじ1・1/2 |

《作り方》レシピ提供：食生活改善推進員協議会

- 干し椎茸は1カップ強の水で戻し、4等分に切る。
※戻し汁は取っておく。
- 人参は薄いいちょう切りにする。
- いんげんは3~4cm長さに切り、さっと茹でる。
- 高野豆腐はお湯で戻し水気を軽く絞り、6等分に切る。高野豆腐に片栗粉をまぶし、170℃の油で転がす様に揚げる。
- フライパンにごま油を熱し、①、②をさっと炒め、さらにAと④の高野豆腐を加えて3~4分煮る。
- ⑤に水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。
- 器に⑥と③を盛り付ける。

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。



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

