



# 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
ようこそ子育て支援室へ	4月21日(火) 市保健センター 10時~12時	ぱぴぷ kids
よってかんね	4月23日(木) とらっと・イオン島原店 14時~15時30分	とらっとひろば
元気湧くわく体操 & 母の日プレゼント	5月7日(木) 杉谷公民館 10時~12時	すくすくげん kids

※リフレッシュ講座のお申込みで分からないことがあれば、支援室までお問い合わせください。



## リフレッシュ講座「親子ピラティス」

と き 4月13日(月) 10時30分~

と ころ 市保健センター (ホール)  
※変更する場合があります。

定 員 10組  
講 師 奥野 文香 先生  
参 加 料 無料  
受 付 開 始 4月1日(水)~



## しまばら食育レシピ~冷凍野菜の活用~

レシピ提供：食生活改善推進員協議会

### 冷凍いんげんとチーズの油揚げ巻焼き



#### ■材料・分量 (2人分)

油揚げ.....4枚                      スライチーズ.....4枚  
冷凍いんげん.....16本              ロースハム.....4枚

#### 《作り方》

- ① 油揚げは三辺に切り込みを入れて一枚に広げる。
- ② いんげんに熱湯をさっとかけ、キッチンペーパーで水分をふき取る。
- ③ 広げた油揚げにチーズ、ハム、いんげん4本をのせ、手前から巻き、巻き終わりを爪楊枝でとめる。
- ④ オープントースターの天板にアルミホイルを敷き、巻き終わりを下にして並べ、焼き目がつくぐらいまで焼く。(フライパンで焼いてもOK)
- ⑤ 爪楊枝を取り、半分に切って皿に盛る。

#### ■栄養価 (1人分)

エネルギー：231kcal、たんぱく質：15.3g、脂質：17.7g、食塩1.3g

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。



April

# HAPPY BIRTHDAY

おたんじょうび  
おめでとう!



くまさき はるひ  
熊崎 晴柊ちゃん  
たくさん食べて健康に育ってね!



さい こうたろう  
崔 航太朗ちゃん  
こうちゃんの写真が家族の宝物だよ



きたおか  
北岡 さくらちゃん  
生まれてきてくれてありがとう!



たかみ はると  
高見 春太ちゃん  
これからも楽しい事たくさんしようね



おおた こは  
太田 詞葉ちゃん  
元気に成長してね! 大好きだよ!



はやしだ らいと  
林田 来斗ちゃん  
元気いっぱい明るく育ってね



いしばし なつき  
石橋 奈季ちゃん  
みんなあなたの笑顔がだいすき♡



さとう たかと  
佐藤 隆登ちゃん  
お兄ちゃんと仲良く元気に育ってね。大好きだよ。



こばち えま  
小鉢 咲菜ちゃん  
えまちゃん、元気に大きくなってね!



もりかわ なな  
森川 那菜ちゃん  
たくさん食べて大きくなってね



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

