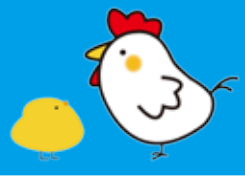
しまばら子育て情報



問い合わせ先
子育て支援室（☎ 62-4015）
市保健センター内（霊南二丁目 45）
E-mail：kosodate@city.shimabara.lg.jp

育児ワンポイント
体をしんから温めよう

寒さが厳しくなると、体のしんから温まりたくなりますね。そんなときは、食事の工夫を心掛けましょう。

「根菜類」は、体を温める代表的な食材です。サツマイモやカボチャ、ニンジンなどを使ったシチューやスープなど食べやすいメニューを作ってみましょう。

食改オリジナルバランス料理　レシピ
具だくさんスープ（４人分）

- かぶ……１個
- ニンジン……1/2 本
- 生しいたけ……２枚
- 玉ねぎ……１個
- しめじ……1/2 パック
- えのきだけ……１袋
- サトイモ……２個
- ジャガイモ……１個
- ブロッコリー……1/2 房
- カボチャ……100g
- 水……400cc
- コンソメ……１個
- 塩・こしょう……少々

①材料の野菜を適当な大きさに切る
②ブロッコリー以外の野菜を鍋に入れ、分量の水とコンソメを入れ、柔らかくなるまで煮る。ブロッコリーは別に茹でておく
③塩・こしょうで味を調える
④皿に盛り付け、別に茹でておいたブロッコリーを乗せる

ママたちのためのリフレッシュ講座

▶日　程
①１月 27 日（月）10：00 ～ 12：00
手仕事シリーズ（手づくりアクセサリー）
※材料費 200 円が必要
講師：桑島ありさ先生
②２月３日（月）10：30 ～ 11：30
エアロビクス＆ヨガ
講師：北島由美子先生

▶ところ　市保健センター
▶対象者　小学校就学前の子どもがいるお母さん（※託児ができます）
▶申し込み先　子育て支援室（☎ 62-4015）

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。

１月の育児サークル　10 ～ 12 時

育児サークル	内　容	場　所
きらら kids（第１火曜日）	１月７日（火）鬼火に参加	児童館
こいこいひろば（第１水曜日）	休み	霊丘公民館
にこにこ kids（第１木曜日）	休み	安中公民館
のびのび kids（第２火曜日）	１月 14 日（火）ベビーダンス	三会公民館
すくすくげん kids（第３木曜日）	１月 16 日（木）鬼の面づくり	杉谷公民館
ぱぴぷキッズ（第４木曜日）	１月 23 日（木）親子でゆったりヨガ	子育て支援室

鬼の面作り

親子でおやつ作り（おもちピザ）

※保健師・栄養士による乳幼児相談も行っています（９時 30 分～ 11 時　こいこいひろばを除く）
※食生活改善推進員・ありあけ母親クラブによる手作りおやつもあります