



目指そう野菜 1日350g レシピ

夏野菜をたくさん使った 「カラフル野菜のスパイシー炒め」



材 料
(4人分)

ズッキーニ：1本 ★焼肉のタレ：小さじ2
ミニトマト：8個 ★トマトケチャップ：小さじ1
カラーピーマン：2個 ★カレー粉：小さじ1/2
タマネギ：1/2個 オリーブ油：小さじ2
乾燥バジル：適量(なくても可)

1人分 熱量…54kcal 食塩相当量…0.3g 野菜…90g

- ①ズッキーニ、カラーピーマン、タマネギを角切りにする。
- ②★をよく混ぜ合わせておく。
- ③フライパンにオリーブ油を引き、タマネギとズッキーニを入れて炒める。
- ④タマネギに火が通ったらカラーピーマンとミニトマトと②を入れてさっと炒める。
- ⑤最後に乾燥バジルをふりかける。

スパイスやハーブなどを
使うと塩分が抑えられます！

問い合わせ 住民課 健康推進グループ(総合ケアセンターゆくり内) ☎26-7871

子育て支援センター

7月のよてい

申し込み・問い合わせ・予約・相談

厚真子育て支援センター ☎27-2438 京町152(こども園つみきに併設)
厚南子育て支援センター ☎28-3155 上厚真258-7(宮の森こども園に併設)

※講座などの申し込みは会場となる子育て支援センターまで

子育て講座 あそびの講座 あそびの幅をひろげよう

内 容：前半…手遊び・わらべ歌・体を使った遊びほか
後半…子育てミニ講座

日 時：厚真▷7月7日(木)10時~11時
厚南▷7月14日(木)10時~11時

定 員：各センター7組
申し込み：厚真▷7月1日(金)まで
厚南▷7月7日(木)まで

子育て講座 おはなしのびっこ&メディアミニ講座

内 容：絵本の読み聞かせ、メディアに関する
ミニ講座と相談会

日 時：7月28日(木)10時~10時45分
場 所：厚真子育て支援センター

定 員：7組
申し込み：7月21日(木)まで

Hello えいご・えいごであそぼう
10時~10時30分

隔月、各センターで、ALTの先生と遊びを通じて英語に触れる事ができます。
開催日は情報誌をご覧ください。

- ・自由開放 ・子育て相談(※要事前連絡)…月曜~金曜日 9時~12時、13時~15時
- ・サークル活動(※予約制)…月曜~金曜日 13時~15時

まちの
アイドル



なかま こなちゃん

みうら はるとくん

なりた みくちゃん

3歳以下のお子さんの写真を募集しています。住所、氏名(ふりがな)、生年月日、性別、両親の氏名(ふりがな)、電話番号を明記の上、まちづくり推進課企画調整グループへ。〈メール〉kikaku@town.atsuma.lg.jp