



目指そう野菜1日350gレシピ

包丁不使用、簡単ごはん

「鮭と乾燥野菜の炊き込みごはん」



材料
(2合分)

米	2合	酒	大さじ2
塩鮭切り身	2枚	しょうゆ	小さじ1
乾燥野菜(3種)	小さじ1	バター	6g
まいたけ	1袋	白ごま	20g

1人分 熱量…393kcal 食塩相当量…1.0g 野菜…30g

- ①米をとぎ、炊飯器に入れ規定量の水を入れる。まいたけをほぐす。
- ②鮭、乾燥野菜、まいたけ、酒、しょうゆを炊飯器に入れて炊く。
- ③炊きあがったら、鮭の骨を取り除き、白ごまとバターを入れて混ぜる。

★忙しいときに乾燥野菜を使う調理は楽チン♪

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

1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 手作りアロマリップ

内容：好きな香りのリップを作ります
日時：1月17日(火) 10時~11時
場所：厚南子育て支援センター
参加費：500円(材料費)
定員：7組
申し込み：1月10日(火)まで

子育て講座 米袋でソリ作り

内容：米袋を利用してソリを作ります
日時：1月18日(水) 10時~11時
場所：厚真子育て支援センター
持ち物：10kgの米袋(家にある方)
フェイスタオル(新品でなくても構いません)
定員：7組
申し込み：1月11日(水)まで

子育て講座 おはなしのびっこ

内容：絵本の読み聞かせなど
日時：1月26日(木) 10時~11時
場所：厚真子育て支援センター
定員：7組
申し込み：1月19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



こなや さらちゃん

たちばな ふたはちゃん

いとう りりかちゃん

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