



目指そう野菜1日350gレシピ

電子レンジで簡単調理
「手作りしゅうまい」



材 料
(10個分)

シューマイの皮	10枚	コーン	30g
とりひき肉	200g	小松菜	60g
★タマネギ	1/2個	みそ	大さじ1
★しいたけ	3枚	(お好みで)	酢、からし
★ニンジン	40g		

1個分 熱量…59kcal 食塩相当量…0.3g 野菜…20g

- ★をみじん切りにする。小松菜は食べやすい大きさに切る。
- とりひき肉と、★とみそをよく混ぜ合わせる。
- シューマイの皮に②を入れて包み、コーンを上にのせる。
※コーンは具に混ぜてもよい。
- 耐熱皿に小松菜を置き、その上に③を乗せて水をふりかけ、ふわつとラップをかけて電子レンジ600wで6分加熱する。
※小松菜は、白菜やキャベツなどでも良い

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



高血圧への知識を深めませんか？

栄養教室

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

日 時：3月2日(木) 10時30分～12時
場 所：総合ケアセンターゆくり 介護学習室
対 象：町民の方
定 員：20人
内 容：保健師や栄養士の講話、減塩料理を試食
持ち物：筆記用具
参加費：無料
申し込み：2月20日(月)まで

子育て支援センター

3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 こども園で使うシート作り

内 容：こども園のお昼寝で使うシートを作ります
日 時：3月8日(水) 10時～11時
場 所：厚真子育て支援センター
持ち物：バスタオル(60cm×120cm)、平ゴム(幅2.5cm・長さ50cm×4本)、裁縫セット(針、糸、まち針、はさみ)
定 員：7組 申し込み：3月1日(水)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&相談会
日 時：3月23日(木) 10時～10時45分
場 所：厚南子育て支援センター
申し込み：不要

子育て講座 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「6歳までに育てたいこと」
日 時：3月10日(金) 10時～11時
場 所：厚南子育て支援センター
定 員：7組 申し込み：3月3日(金)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