



目指そう野菜1日350gレシピ

旬のトマトを使った
「夏野菜ラタトゥイユ」

1人前 熱量…63kcal 食塩相当量…0.4g 野菜…80g

| | | | | | | |
|--------------|------|------|-----------|------|-------|--------|
| 材 料 (4人分) | トマト | 1玉 | マッシュルーム | 4～5個 | ★砂糖 | 小さじ1/2 |
| | ナス | 1本 | にんにくチューブ | 1cm | ★コンソメ | 小さじ1 |
| | ピーマン | 2個 | ★こしょう | 少々 | オリーブ油 | 大さじ1 |
| | 玉ねぎ | 1/4玉 | ★トマトケチャップ | 大さじ1 | | |



トマトは甘みと酸味が強く加熱するとうまみが増すので塩分を抑えられます！

- ①ナス、ピーマン、マッシュルームは一口大に切る。トマトと玉ねぎは大きめの角切りにする。
- ②★をよく混ぜ合わせておく。
- ③オリーブオイルをひいて加熱したフライパンににんにくを入れて香りが立ったら、トマト以外の野菜を入れて炒める。
- ④オイルがなじんで野菜につやが出たら、トマトと②の調味料を入れ、ざっと混ぜる。
- ⑤トマトの酸味が飛ぶまで弱火で煮る。

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

8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 リズムシェイプ

内 容：親子で音楽に合わせて体を動かします
日 時：8月22日(火) 10時～11時
場 所：厚真子育て支援センター
持ち物：汗拭きタオル、飲み物
定 員：7組
申し込み：8月15日(火)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：8月24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 応急手当講座

内 容：熱中症や日射病、誤飲などの対処法
対 象：子育て中の保護者
日 時：8月8日(火) 10時～11時
場 所：厚南子育て支援センター
申し込み：不要 気軽に参加してください

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。開催日になるか各センターにお問い合わせください。

- ・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

厚真町食生活改善推進協議会主催

料理教室

おやこDEクッキング

①8月5日(土) ②8月19日(土)
※いずれも10時～12時

会場：総合ケアセンターゆくり2階調理実習室

ツナのごまのり巻き、豆の芋団子、ハスカップラッシーを作ります！

対 象：小学1年生から3年生までのお子さんとその保護者
※兄弟での参加も可能です。

定 員：各8組

持ち物：エプロン、三角巾、上靴
※お子さんには三角巾をプレゼントします。

参加費：無料

申し込み▶7月24日(月)までに住民課健康推進グループへ