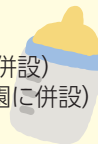


子育て支援センター  
10月のよてい

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 デコアルバム講座

内容：お子さんの写真をすてきに飾り付けしませんか？  
日時：10月17日(火) 10時～11時  
場所：厚南子育て支援センター  
持ち物：写真3～5枚、はさみ、スティックのり(液体のり不可)

参加費：500円(材料費)  
定員：7組  
申し込み：10月10日(火)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や相談会  
日時：10月26日(木) 10時～10時45分  
場所：厚真子育て支援センター  
申し込み：不要

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。  
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



目指そう野菜1日350gレシピ

ニンジンが苦手なお子さんにおすすめ  
「かぼにん団子」

1人前 熱量…192kcal 食塩相当量…0.4g 野菜…111g

材料 (4人分)	カボチャ 1/4玉	枝豆(冷凍) 半袋	有塩バター 10g
	ニンジン 1/2本	片栗粉 大さじ3	しょうゆ 大さじ2/3



枝豆を入れることで食感がプラスされアクセントに！

- ①ニンジンは皮をむき、すりおろす。
- ②枝豆を電子レンジで解凍し、さやから豆を出す。
- ③カボチャは皮付きのまま、ひと口大の大きさに切って耐熱ボウルに入れ、大さじ1の水を加えてラップし、電子レンジで600W約5分加熱する。
- ④③の残った水を取り除き、熱いうちにフォークやマッシャーでつぶす。さらに片栗粉を入れてよく混ぜ、①と②を入れて混ぜる。
- ⑤8～10等分に分けて小判型にし、バターを熱したフライパンに並べて焼く。
- ⑥両面に焼き目がつき、火が通ったらしょうゆを入れサッと熱して完成。

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

\* まちの  
アイドル

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

