



めざそう野菜1日350gレシピ

あつまっ子健康レシピコンテスト こども部門グランプリ受賞

「厚真サンサンおやき」



厚真の特産品であるジャガイモ、ほうれん草を使ったレシピです！チーズがトロ〜としていて、おいしいです！

材 料
2人分
(4個)

ジャガイモ：1個 牛乳：大さじ1／2
ニンジン：20g とろけるスライスチーズ：1枚
片栗粉：大さじ1 塩：少なめのひとつまみ
ほうれん草：20g バター：2.5g

1人分 熱量…94kcal 食塩相当量…0.2g 食物繊維…5g

- ① ジャガイモは一口大に切ってゆでる。
- ② ニンジンとほうれん草はゆでてみじん切りにする。
- ③ ①を熱いうちにつぶして、②と片栗粉、牛乳を入れる。
- ④ ③を4等分に分けてとろけるスライスチーズを1/4枚ずつ中に入れて丸めて平たくする。
- ⑤ フライパンにバターを溶かし、全体に焼き色を付ける。

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 手づくりかんたんひとロパン

内 容：離乳食期の子も食べられる簡単なパンを作ります
日 時：7月10日(水)10時～11時
場 所：厚南子育て支援センター
持ち物：保冷バック、保冷剤(生地を持ち帰り用)
参加費：500円(材料費)
定 員：7組 申し込み：7月3日(水)まで

子育て講座 あそび講座

内 容：(前半)手遊び、わらべうた、体を使った遊びほか (後半)子育てミニ講座
日 時：7月23日(火)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16日(火)まで

Hello えいご・えいごであそぼう
10時～10時30分

ALTの先生と遊びを通じて英語に触れることができます。
開催日は情報誌をご覧ください。各センターにお問い合わせください。

①自由開放②子育て相談(※要事前連絡)…月曜～金曜日 ①9時～12時、13時～15時②15時～16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

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



そとざき ひさとさん

たかしま りよさん

もりた えんせいさん