

7月の子育て支援事業



日程	時間	事業名	内容	対象	場所	予約	担当
7/13(金)・17(火)・ 20(金)・24(火)・ 27(金)・31(火)・ 8/2(木)・7(火)・10(金)	9:00-12:00	あそび場	スキンシップ・ス トレッチなど の遊	発達が ゆっくりの お子さんと 保護者さん	ほっとくらぶ	不要	ほっとくらぶ (377-3522)
7/18(水)	10:00-12:00	ほっとする 親の会	茶話会	発達が ゆっくりの お子さんと 保護者さん	ほっとくらぶ	不要	
8/3(金)	9:00-12:00						
7/23(月)	10:00-11:00	親子リズム遊び	リズム遊び	未就園児	保健福祉 センター	不要	カンガルーあさひ (377-5652)
7/12・19・26(木)	10:00-12:00	親子ふれあい事業	集団遊びなど	未就園児	児童館	要予約	社会福祉協議会 (377-2941)
7/22(日)	10:00-12:00	朝日こども 将棋教室	将棋遊び	小学1年生 から6年生	教育文化施設	不要	
7/14・28(土)	15:00-15:30	おはなし会	絵本の読み 聞かせなど	お話を聞き たい方はど なたでも	あさひ ライブラリー	不要	教育文化施設 (377-6111)

*最終ページに子育て健康課の子育て事業を掲載していますので、ご覧ください。
*お問い合わせは、各担当者にご連絡ください。

朝日町食生活改善推進協議会 クッキングプラザ

お腹まわりが気になる
方にオススメ

あっさりかつおの生春巻、 トマトのサラダ添え



材料(4人分)

ライスペーパー……4枚
かつお(切身)……1冊
サニーレタス……4枚
もやし……1/2袋
青じそ……8枚

(A)タレ

チリソース…小さじ2
しょうゆ…小さじ1
マヨネーズ…小さじ1

トマト……1個
きゅうり……1/2本
わかめ(乾)……2g

(B)ドレッシング

酢……大さじ1
しょうゆ…小さじ2
ごま油……小さじ1

作り方

- ①サニーレタスは1枚を2つにちぎる。
- ②かつおは1cm~1.5cmの角の棒状に切る。
- ③熱湯に塩少々(分量外)を入れもやしを1分ゆでザルにあげる。
- ④同じ様に熱湯に酢大さじ1(分量外)を加え②を入れて1分程ゆであげる。
- ⑤ライスペーパーをきれいなまな板に置き、両面にはけで水を含ませる。水を含ませたライスペーパーの手前にレタスを置き、青じそ、もやし、かつおの順にのせ手前からきっちり巻く。同様に4本作る。
- ⑥(A)を混ぜ合わせタレをつくり、添える。
- ⑦トマトときゅうりは1cm角切りにする。
- ⑧わかめは水に戻しておく。
- ⑨(B)のドレッシングを作り、トマト、きゅうり、わかめを入れて混ぜ合わせる。
- ⑩春巻きは、食べやすい大きさに切り、トマトと共に皿に盛り合わせる。

介護付有料老人ホーム エクセレントあさひ

- ★介護認定された方で、要支援2以上の方から入居いただけます。
- ★認知症の方も安心して入居いただけます。
- ★看取りについてもご相談ください。

~ゆっくり・楽しく・家族のように豊かな生活がテーマです~



ぜひ一度見学に
お越し下さい!



三重郡朝日町小向2064-1

医療法人 福島会

すべての人に微笑みを!

—医療・介護を通して地域社会に貢献する—

☎ 376-2008

有料広告掲載欄