



6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
6/11(火)・14(金)・ 18(火)・21(金)・ 25(火)・28(金)・ 7/2(火)・4(木)	9:00-12:00	あそび場	スキンシップ・ ストレッチ などの遊び	発達 が ゆっくりの お子さんと 保護者さん	ほ く ら ぶ	不要	ほっとくらぶ (377-3522)
6/19(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 く ら ぶ	不要	
7/5(金)	9:00-12:00						
6/17(月)・24(月)・7/8(月)	10:00-12:00	親子で遊ぼう	自由遊びなど	未就園児	児 童 館	不要	カンガルーあさひ (377-5652)
7/1(月)	10:00-12:00	リズム遊び	リズム遊び				
7/4(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)
6/23(日)	10:00-15:00	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	
6/22(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。

*お問合せは、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

カレー風味のヨーグルトソースで
美味しく減塩できます。

[主菜] 焼き鯖のヨーグルト マヨソースかけ



材料(4人分)

鯖切り身……………60g×4切	白ワイン……………大さじ2
塩……………2g	ヨーグルト……………60g
こしょう……………少々	マヨネーズ……………大さじ1 (12g)
プロッコリー……………80g	A カレー粉……………小さじ1/2
じゃがいも……………100g	塩……………1g
エリンギ……………80g	こしょう……………少々

作り方

- 鯖は塩、こしょうをふる。プロッコリーは小房に分ける。じゃがいもは幅5mmの輪切りにする。エリンギは3cmの長さに切り、縦に薄切りにする。
- フライパンに①の野菜を入れ、白ワインをふり、ふたをして蒸し焼きにし、皿に取り出す。
- 同じフライパンに、鯖を皮目を下にして入れる。両面、こんがり焼く。
- Aを混ぜてソースを作る。
- 野菜と鯖を皿に盛り付け、ソースをかける。

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	塩分
203kcal	14.9g	10.2g	44mg	1.0g

介護付有料老人ホーム エクセレントくわな

- ★要介護1以上の方ならご入居いただけます。
- ★中度・重度の方、胃ろうの方も入居可能です。
- ★看取りについてもご相談下さい。

老後の暮らしご相談受付けてます。



すべての人に微笑みを
医療法人 福島会

☎0594-27-2772

桑名市福島1000-1 (桑名駅から徒歩7分)

ふくじまだより

検索

日々の様子を
ブログにて公開中!



有料広告掲載欄