5月の子育で支援事業

日 程	時 間	事 業 名	内 容	対 象	場所	予約	担 当
5/13金·17火· 20金·24火· 27金·31火· 6/2休·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 び	発 達 が ゆっくりの 子どもと	ほっとくらぶ	不要	ほっとくらぶ (377-3522)
5/18(水)	10:00-12:00	ほっとする	茶 話 会	保護者			
6/3金)	9:00-12:00	親の会	宋				
5/16(月)·23(月)· 30(月)·6/6(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)
5/12休)·19休) 26休)·	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
5/22(日)	10:00-12:00	こども将棋教室	将 棋 教 室	小中学生	教育文化施設	不 要	要 (377-2941)
5/14(±)·28(±)	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)
5/25(水)	10:00~ (15分~20分 程度)	乳幼児向けおはなし会	絵本の読み聞かせ や 手 遊 び な ど	乳 幼 児			

- *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

葉物野菜と大豆で食物繊維が たっぷり取れます!

なばなと鶏肉、トマトのスープ煮

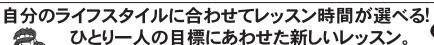


材料(4人分)

16++++ + O 10	1 71
鶏もも肉240g	トマト200g
こしょう少々	ゆで大豆50g
にんに<10g	なばな200g
油大さじ1	しめじ100g
固形ブイヨン1と1/2個	塩······1g
水······200ml	こしょう少々

作り方

- ①鶏肉は、1人2切れになるよう に切り、こしょうで下味をつ
- ける。 ②にんにくはみじん切りにする。 トマトは、くし形に切る。 なばなは、軸と葉に切り分ける。 しめじは石づきを取り、ほぐす。 ③なべに油を入れ、にんにくを香
- りが立つまで炒める。
- ④鶏肉を入れ、両面焼く。焼き 色がついたら、分量の水と固 形ブイヨンとゆで大豆を入れ、
- ボノイョンとする。 ふたをして煮る。 ⑤鶏肉に火が通ったら、しめじ、 なばなの軸、トマトを入れ塩、 こしょうで味を調える。
 ⑥ひと煮立ちさせ、なばなの葉
- を入れ、火を止める。





-ド練習場

実

施

中

ブリヂストンゴルフアカデミー生募集中!!

2時間打ち放題あり!

日曜日の夜は 18:00~12:00 金 9:30~13:00 18:00~22:00 ジュニアお試しキャンペーン

5/1(日)~5/8(日)

月 火 水 木 金 土 日 9:00 10:30 • • • • • • 13:00 • • • • • • 15:00 • • • • • • 17:00

イオン桑名北向かいすぐ 震平 E9:30-22:00 TEL (0594) 23-1145 富士明8:30-22:00

