

1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
1/13(金)・17(火)・ 20(金)・24(火)・ 27(金)・31(火)・ 2/2(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 ゆっくりに 子どもと 保護者	ほっとくらぶ	不要	ほっとくらぶ (377-3522)
1/18(水)	10:00-12:00	ほっとする会	茶話会				
2/3(金)	9:00-12:00	親の会					
1/16(月)・23(月)・ 30(月)・2/6(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 (子育て健康課) (377-5652)
1/14(土)・28(土)	15:00-15:30	おはなし会	絵本の読み聞かせ な	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)
1/25(水)	10:00- (15分から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

チーズと鮭の組合せはカルシウム+
ビタミンDで強い骨をつくる効果が
期待されます。

鮭とチーズのコロッケ



材料(4人分)

じゃがいも……………320g	薄力粉……………大さじ2
牛乳……………120cc	卵 Mサイズ……………1/2個
甘塩鮭 身のみ……………60g	パン粉……………25g
クリームチーズ……………60g	揚げ油……………適量
塩……………少々	サニーレタス……………80g
こしょう……………少々	ミニトマト……………4個

作り方

- ①じゃがいもは皮をむいて4~6等分して鍋に入れる。牛乳を加えてフタをして火にかける。沸いてきたらフタをずらして中火で15分ほど煮る。竹串がすっと通るくらい柔らかくなったら火を止め、マッシャーなどでつぶす。ゆるいようなら再び火にかけ軽く水分を飛ばす。塩・こしょうを加えて味を整え粗熱をとる。
- ②甘塩鮭はラップで包み、電子レンジ600Wで2分加熱する。粗熱が取れたら皮と骨を除いてほぐす。
- ③①と②を混ぜ合わせ、8等分にする。
- ④クリームチーズは8等分にし、③の真ん中にクリームチーズを中にくるんで丸めて俵型にする。
- ⑤薄力粉、卵、パン粉の順につける。170℃に熱した油で、2~3分間くらいきつね色になるまで揚げる。
- ⑥キッチンペーパーで十分に油きりしておく。
- ⑦お皿に付け合せのレタスとトマトを飾り、コロッケを盛り付けてできあがり。

エネルギー	たんぱく質	脂 質	カルシウム	塩 分
353kcal	9.1g	23.9g	69mg	0.6g

有料広告掲載欄



今ならすぐ入れます **現在、空きあり**

＊お気軽に
見学にお越し
下さい＊

＊在宅での生活が難しい方や
入院中の方もご相談下さい。
＊認知症についてのご相談も
受付けております

医療法人 福島会

「ゆ」っくり「た」のしく「か」そくのように 豊かな生活がテーマです



グループホームあさひ 三重郡朝日町小向2064-1 ☎376-3300

ふくじまだより

検索

日々の様子をブログにて公開中!

入居要件
要介護1
以上の方

入居者募集中!

