

8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
8/14(火)・17(金)・ 21(火)・24(金)・ 28(火)・31(金)・ 9/4(火)・6(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 な こ ど も と 保 護 者	ほっとくらぶ	不 要	ほっとくらぶ (377-3522)
8/15(水)	10:00-12:00	ほ っ と す る 親 の 会	茶 話 会				
9/7(金)	9:00-12:00						
9/6(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)
8/11(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	あ さ ひ ライブラリー	不 要	教育文化施設 (377-6111)
8/22(水)	10:00-10:30	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			

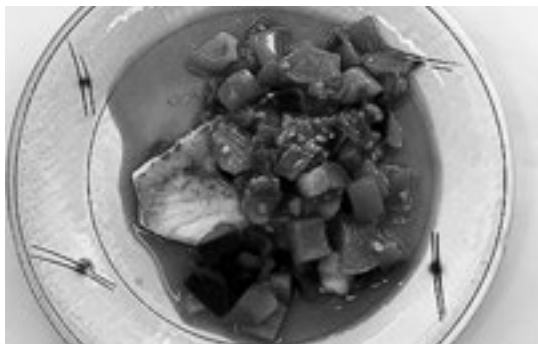
*最終ページに子育て健康課の子育て事業を掲載していますので、ご覧ください。

*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

夏野菜がたくさん入った酸味のあるソースで、食欲が増します。

めかじきソテー ラタトゥイユソース



材料(4人分)

めかじき……………60g×4切れ	オリーブ油……………大さじ1/2
小麦粉……………小さじ1	トマト……………180g
オリーブ油……………大さじ1/2	「ケチャップ……………大さじ2
なす……………100g	酒……………大さじ1
赤ピーマン……………40g	A 顆粒ブイヨン……………1袋
ピーマン……………40g	水……………100ml
しょうが……………5g	

作 り 方

- ①なすと赤ピーマン、ピーマンは、1cm角に切る。しょうがはみじん切りにする。トマトは2cm角に切る。
- ②Aを混ぜておく。
- ③めかじきに小麦粉をまぶしておく。
- ④フライパンに油を熱し、③を焼く。
- ⑤同じフライパンに油を入れ、トマト以外の①を入れ炒める。しんなりしたら、トマトとAを入れ、弱めの中火で10分煮る。
- ⑥④の上にソースをかける。

エネルギー	たんぱく質	脂 質	塩 分
157kcal	12.6g	7.7g	0.9g

住み慣れた地域でより良い生活を♪

＊ お気軽に
見学にお越し
下さい ＊



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

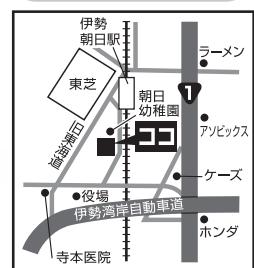


日々の様子をブログにて公開中!

入居者募集中

＊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

入居要件 要介護1
以上の方



有料広告掲載欄