10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
10/12(金)・16(火)・19(金)・23(火)・26(金)・30(火)・11/1(木)・6(火)・9(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保護者	ほっとくらぶ	不要	ほっとくらぶ（377-3522）
10/17(水)	10:00-12:00	ほっとする親の会	茶話会				
11/2(金)	9:00-12:00						
11/8(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）
10/13(土)・27(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

疲労回復効果のある酢がたっぷり入った
酸味豊かな辛みのあるスープです。
毎日、大さじ１杯の酢を摂ることで、
内蔵脂肪の減少も期待できます。

キノコの酸辣湯

材料（4人分）

干し椎茸……２枚
えのきだけ……40g
卵……２個
万能ねぎ……20g
片栗粉……小さじ2
水……小さじ2

A
- 水……600cc
- 中華だしの素……６g

B
- 薄口しょうゆ……小さじ1
- 米酢……大さじ2
- こしょう……少々
- ラー油……適量

作り方

①干し椎茸は水で戻して軸を切り、薄切りにする。えのきだけは、根元を切り落とし半分に切る。卵はほぐしておく。
②鍋にＡを加えて煮立て、椎茸とえのきだけを１分程煮る。水溶き片栗粉を加え、とろみがついたら、少しずつ卵をまわし入れる。卵がふわっと浮いてきたら、火を止め、Ｂの調味料を加えて味をととのえる。
③器に盛って、小口切りにした万能ねぎをちらす。

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
58kcal	4.0g	2.9g	1.1g