

# 3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
3/12(火)・15(金)・ 19(火)・22(金)・ 26(火)・29(金)・ 4/2(火)・4(木)・9(火)	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)
3/20(水)	10:00-12:00	ほっとする会	茶話会				
4/5(金)	9:00-12:00	親の会					
3/14(木)・28(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)
3/9(土)・23(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)
3/27(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

豚肉にはビタミンB1が豊富に含まれており、  
疲労回復に効きます。お弁当にもお勧めです。

### 長芋の豚巻ソテー



#### 材料(4人分)

長芋……………200g	サラダ油……………小さじ1
豚ロース薄切り肉…1枚20g×12枚 (脂なし)	醤油……………小さじ1
青紫蘇……………16枚	ミニトマト……………8個
塩……………小さじ1/4	レタス……………8枚
黒こしょう……………適量	レモン……………1/2個

#### 作り方

- ①長芋は、肉の幅に合わせて1cm角の棒状に切る。  
レモンは4等分に切る。レタス・  
トマトは洗っておく。
- ②豚肉は、少しずつしながら3枚重ねて広げ、上に青紫蘇を4枚並べる。そこへ長芋をのせて手前から巻く。(4つ作る)肉に塩・こしょうをふる。
- ③フライパンを熱し、油をしき②の巻き終わりを下にして並べ、  
転がしながら全体を色よく焼く。  
仕上げに醤油を回しかける。
- ④焼き上がったら3等分に切り分ける。  
器に盛り、ミニトマト、レタス、  
レモンを添える。

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
171kcal	14.1g	8.3g	0.6g

住み慣れた地域でより良い生活を♪

入居者募集中

＊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

入居要件 要介護1  
以上の方



医療法人 福島会

「ゆ」っくり「た」のしく「か」も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!

有料広告掲載欄