

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
1/11(金)・15(火)・18(金)・22(火)・25(金)・29(火)・31(木)・2/5(火)・8(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	発達がゆっくりにお子さんと保護者さん	ほっとくらぶ	不要	ほっとくらぶ (377-3522)
1/16(水)	10:00-12:00	ほっとする会 親の会	茶話会	発達がゆっくりにお子さんと保護者さん	ほっとくらぶ	不要	
2/1(金)	9:00-12:00						
1/21(月)・2/4(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	子育て健康課 (377-5652)
1/28(月)	10:00-11:00	親子リズム遊び	リズム遊び	未就園児	保健福祉センター	不要	
1/17(木)・24(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)
1/13(日)	10:00-12:00	朝日こども将棋教室	将棋遊び	小学生	教育文化施設	不要	
1/12(土)・26(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

肥満が気になる方に
オススメのレシピです。

たらのポアレ アップルソース



材料(6人分)

タラ切り身……………100g×6切れ 塩……………孫さじ1 こしょう……………適宜 薄力粉……………大さじ4 オリーブオイル……………大さじ3 玉ねぎ(スライス)……………60g 人参(せん切り)……………30g	☆アップルソース リンゴ……………150g 白ワインペネガー…大さじ1 小さじ2 白ワイン……………大さじ1 小さじ2 粒マスタード……………大さじ1 小さじ1 ショウゆ……………小さじ1 クレソン、ルッコラなど(添え用)
--	---

作り方

- ①りんごはすりおろし、すぐにワインペネガーと白ワインを加えて色止めておく。
- ②たら身のほうに、塩こしょうをして、薄力粉をまぶす。
- ③フライパンにオリーブオイルを敷いて温めてから、魚の皮の方から焼いて両面しっかり焼く。※皮から焼いてカリッとさせる。
- ④魚を取り出したフライパンで、玉ねぎ・人参をさっと炒める。水を小さじ1程度(記載外)振って蓋をして少し蒸し焼きにした後、アップルソースの材料を加え、弱火で温める。※ほんのり温まる程度。沸騰させない
- ⑤焼けたたらを皿に盛付け、④のソースをかける。クレソンを添える。

介護付有料老人ホーム エクセレントあさひ

ぜひ一度見学に
お越し下さい!



- ★介護認定、要介護1以上の方から入居いただけます。
- ★認知症の方も安心して入居いただけます。
- ★看取りについてもご相談ください。

～ゆっくり・楽しく・家族のように豊かな生活がテーマです～



医療法人 福島会

すべての人に微笑みを!

—医療・介護を通して地域社会に貢献する—

☎ **376-2008**

有料広告掲載欄