12月の子育て支援事業

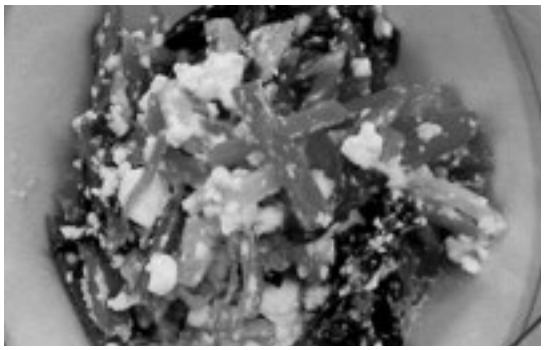
日　程	時　間	事業名	内　容	対　象	場　所	予約	担　当
12/12(火)・15(金)・19(火)・21(木)・26(火)・1/9(火)	9:00-12:00	あそび場	スキンシップ・ストレッチなどの遊び	発達がゆっくりの子どもと保護者	ほっとくらぶ	不要	ほっとくらぶ（377-3522）
12/20(水)	10:00-12:00	ほっとする親の会	茶話会				
1/5(金)	9:00-12:00						
12/9(土)	15:00-15:30	おはなし会	絵本の読み聞かせなど	お話を聞きたい方はどなたでも	あさひライブラリー	不要	教育文化施設（377-6111）

＊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

鉄分が豊富なほうれん草とカルシウムがたっぷり含まれるカッテージチーズを使ったお浸しです。

ほうれん草とカッテージチーズのお浸し



材料（4人分）

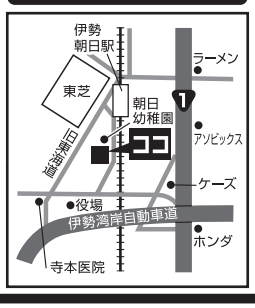
ほうれん草……240g
にんじん……20g
カッテージチーズ……80g
Ⓐ
- だし汁……1/4カップ
- うすくちしょうゆ……大さじ1/2
- みりん……小さじ1/2

作り方

①ほうれん草は、沸騰した湯で茹でてから冷水にとり、しっかり冷ます。
　水気をよく絞って３～４㎝の長さに切る。
②にんじんは、２㎝のせん切りにして茹でる。
③ボールにⒶの調味料をまぜ、ほうれん草とにんじんを加えて和える。
④小鉢に盛り付ける。

エネルギー	たんぱく質	脂　質	カルシウム	塩　分
38kcal	4.2g	1.2g	42mg	0.6g

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
お気軽に見学にお越し下さい
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」ぞくのように　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