

# Baby&Kids

## 食事 Good バランスアップ教室



講話・グループワーク・試食を通してバランスの良い食事について、考えます。

■日時 6月17日(水)午前10時～午後0時30分 ■会場 保健福祉センター3階 ■対象 1歳6カ月児～未就学児とその保護者20人※託児(1歳以上) ■持ち物 母子健康手帳・筆記用具・飲み物 ■申し込み 5月7日(木)から下記へ ■問い合わせ 保健センター ☎31-1586

## わくわく 子育てアプリ！ 子育てに役立つ情報配信中



子育て中の保護者がスマートフォンで、手軽に芦屋市の子育て情報を検索できるアプリです。お子さんの年齢を登録すると、年齢に応じた子育てイベント情報や行政情報がプッシュ通知で届きます。

▶イベント欄でその日のイベントの詳細をチェックできる  
▶お知らせ欄で各種事業や行政情報を随時更新中  
アプリは右記QRコードからダウンロードできます。



■問い合わせ  
子育て推進課政策係 ☎38-2045

## 小学生かけっこ教室



身体の使い方を工夫すると速く走れるようになります。

■日時 5月23日(土)  
【小学1・2年生】  
午後1時30分～2時30分  
【小学3～6年生】  
午後3時～4時  
■会場 川西運動場 ■定員 各50人 ■料金 800円 ■持ち物 動きやすい服装・運動靴 ■申し込み 下記電話または窓口へ ■問い合わせ 体育館・青少年センター ☎31-8228

## お家で作ろう！ 人気の給食レシピ公開中



こども園・保育所の子どもたちに大人気の給食レシピを市ホームページで公開しています。

外出できない今だからこそ、親子で作ってみませんか？

【レシピ】  
▶ぎょうざの皮deピザ  
▶じゃこチーズトースト  
▶小麦粉を使わない米粉の蒸しパン  
▶中華きゅうりお楽しみに。



■問い合わせ  
子育て推進課保育係 ☎38-2128



## 子どもの健康・相談

### 乳幼児健康診査

お子さんの健やかな成長のため、発育発達の節目にぜひ、健康診査を受けましょう。健康診査日の前月頃に案内を送付しています。案内が届かない人や転入された人はお問い合わせください。

対象年齢：4カ月・10カ月・1歳6カ月・3歳  
詳しくは2次元コードへ



### アレルギー健診・相談

アレルギー健診 15日(金)午後1時～2時  
乳幼児を対象に専門医による健診・相談【要予約】  
アレルギー栄養相談 11日・6月8日(月)午前9時30分～11時  
乳幼児の食事相談やスキンケアの方法等【要予約】

### パパ・ママさんへ

プレおや教室(パピママクラス) 6月20日(土) 妊婦：午前9時30分～正午/産婦：午前10時30分～正午  
妊娠16週以降の妊婦・産婦とパートナー(講話と実習)【要予約】  
プレおや教室(もく浴クラス) 16日(土)午前9時30分～正午  
妊娠16週以降の妊婦とパートナー(講話と実習)【要予約】  
もぐもぐ離乳食教室 25日(月)午前10時～正午  
6～7カ月児とその保護者(講話と試食)【要予約】  
育児相談/妊産婦相談 13日・6月3日(水)午前9時30分～10時30分  
乳児の身体測定・子育て相談等(母子健康手帳持参)/妊婦・産後1年未満の人  
おやこ栄養相談 19日・6月2日(火)午前9時30分～11時  
妊婦・乳幼児の食事相談【要予約】  
こどもの相談 27日(水)午後1時10分～4時  
未就学児の発達など/臨床心理士の相談【要予約】

■申し込み・問い合わせ・会場 保健センター  
☎31-1586/☎31-1018 (〒659-0051 呉川町14-9 保健福祉センター3階)



鶏肉のソテー  
ラタトゥイユソースぞえ

材料(4人分)  
鶏肉・・・50g×4切  
にんにく・・・2g  
塩・・・少々  
こしょう・・・少々  
酒・・・小さじ1  
油・・・適量

ズッキーニ・・・60g  
なす・・・60g  
玉ねぎ・・・80g  
黄パプリカ・・・30g  
ピーマン・・・20g  
にんにく・・・2g  
カットトマト(缶詰)・・・200g  
塩小さじ・・・1/4  
こしょう・・・少々  
オリーブオイル・・・適量

①鶏肉に塩・こしょう・すりおろしたにんにく・酒で下味をつけておく。フライパンに油を中火で熱し鶏肉を皮目から焼き、焼き色がいたら裏返して蓋をし、火が通るまで焼く。  
②ズッキーニ・なす・玉ねぎ・黄パプリカ・ピーマンは2cm角に切る。  
③鍋にオリーブオイルをあたため、すりおろしたにんにくを入れて香りが出てきたら玉ねぎと塩ひとつまみ(分量外)を入れて炒める。  
④玉ねぎが少し透明になってきたところへズッキーニ・なす・黄パプリカ・ピーマンの順に加え、塩とこしょうを入れて炒める。  
⑤④にカットトマトを加え蓋をして、弱火で15分ほど時々混ぜながら煮込み、必要であれば塩・こしょうで味を調える。  
⑥①を皿に盛り⑤をそえる。