

Baby&Kids

オンラインDE子育て講座 食事Goodバランスアップ教室



■日時 10月8日(金)午後2時～2時30分 ■内容 講話「親と子のバランスのよい食事のおはなし」 ■場所 自宅等(オンライン) ■対象 5組(市内在住1歳～未就学児と保護者) ■申し込み 9月1日から電話で右記へ ■問い合わせ 子育てセンター ☎31-8006

市民企画講座「絵本の読み聞かせで子育てをもっとハッピーに」



【イベント】
■日時 9月25日(土)・30日(木)・10月16日(土)午前10時～11時30分 ■会場 男女共同参画センター ■内容 子供と一緒に遊べる絵本や手遊びを紹介 ■対象 0歳～未就学児と保護者10組※10月16日は男性限定
【講座】
■日時 10月7日(木)午前10時～11時30分 ■会場 男女共同参画センター ■内容 「絵本で楽しむおうち時間」をテーマによい絵本の選び方、読み聞かせ方法など ■対象 未就学児の保護者10人※一時保育:1人300円・2歳～未就学児(要予約)

■申し込み 各開催日の3日前までに氏名・電話番号・子どもの氏名と年齢月齢を電話、窓口またはEメールで下記へ ■問い合わせ 男女共同参画センター ☎38-2023/✉josei-ce@city.ashiya.lg.jp



にこすぽキッズ トレーニング体験会



カラダの使い方を学び運動を好きになりましょう。

■日時&対象 9月29日(水)【4歳クラス(幼稚園年少)】午後3時10分～3時50分・10人【5・6歳クラス(幼稚園年中・年長)】午後4時～4時40分・10人【小学生クラス(小学1～3年生)】午後4時50分～5時50分・8人 ■会場 体育館・青少年センター ■料金 500円 ■持ち物 動きやすい服装・運動靴 ■申し込み 窓口または電話で右記へ ■問い合わせ 体育館・青少年センター ☎31-8228

子どもの居場所「ひみつきち」



■日時&内容 9月17日(金)「宇宙のひみつにチャレンジ」・午後4時～6時 ■会場 高浜町ライフサポートステーション ■定員20人(大人の参加可) ■問い合わせ 地域福祉課 ☎38-2040

A-kids
えーきつず

みゆちゃん

そうしくん

えまちゃん・れいかちゃん

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、健康診査を受けましょう。健康診査の日程は、個別で案内を送付しています。転入された人はお問い合わせください。

アレルギー健診・相談【事前の予約が必要です】

アレルギー栄養相談 13日(月)午前9時30分～11時
食物アレルギーが心配な乳幼児の食事相談やスキンケア方法等
アレルギー健診 17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

パパ・ママさんへ【予約が必要です】

WEB予約
はこちら→



もぐもぐ離乳食教室 27日(月)午前10時30分～11時30分
6～7カ月児とその保護者(講話)※試食はありません【WEB予約可】
育児相談/妊産婦相談 10月6日(水)午前9時30分～11時
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 7日・21日・10月5日(火)午前9時30分～11時
妊婦・乳幼児の食事相談
こどもの相談 8日(水)午後1時10分～3時10分
未就学児の発達など/臨床心理士の相談

■会場&申し込み&問い合わせ 保健センター
☎31-1586/FAX31-1018 (〒659-0051 呉川町14-9 保健福祉センター3階)

Ashiya school Lunch
芦屋の給食レシピ

りゃんぱん

なすの涼拌

cookpad
もチェック!

(4人分)

なす・・・・・・・・・・・・・・・・300g
赤パプリカ・・・・・・・・・・50g
生姜(みじん切り)・・・・・・10g
にんにく(みじん切り)・・・・5g
白ネギ(みじん切り)・・・・10g
にら・・・・・・・・・・・・・・25g
豆板醤・・・・・・・・・・・・小さじ1/4

■A
ごま油・・・・・・・・・・・・大さじ1
濃口しょうゆ・・・・大さじ1+小さじ1
酢・・・・・・・・・・・・・・大さじ1
砂糖・・・・・・・・・・・・・・小さじ1

①なすはへたを取り、5cmほどの長さのスティック状に切る。赤パプリカはせん切りにする。にらは1cmに切る。

②なすと赤パプリカは蒸すか、ふんわりラップをして電子レンジで5分ほど加熱する。ざるにあげて汁気をきり、冷やしておく。

③ごま油に生姜とにんにく、豆板醤を入れて、火にかける。香りが出たら、白ネギ、にら、Aの調味料を加え、火を止める。

④冷やしたなすと赤パプリカを③のたれで和えて、冷蔵庫で冷やして出来上がり。