

～ 7月の遊びの広場～

子育て支援センター「スキップ」

☎ 72-1280

ひよこグループ

日 時 7月5日(金) 10:00～
内 容 「マロンキッズ保育園に行こう」
対 象 町内在住の0歳から1歳5
カ月までの乳幼児と保護者
申し込み 7月4日(木)まで

かんがるーグループ

日 時 7月16日(火) 10:30～
内 容 「ベビーマッサージ・手作
りおもちゃ・ママたちのお
話し交流会」
対 象 町内在住の3カ月～5カ月の乳児と保護者
持ち物 バスタオル
※妊婦さんも参加できます。(要予約)

こあらグループ

日 時 7月23日(火) 10:30～
内 容 「水遊び」
対 象 町内在住の1歳6カ月～就
学前の幼児と保護者
持ち物 水着や水遊び用オムツ・バスタオル

子育て講座

日 時 7月9日(火) 10:30～
内 容 「栗山公園で遊ぼう」
(雨天時：児童センター)
対 象 町内在住の就学前の乳幼児
と保護者
申し込み 7月5日(金)まで
※現地集合・解散になります。

移動子育てサロン

日 時 7月10日(水) 10:00～
場 所 農村環境改善センター
日 時 7月17日(水) 10:00～
場 所 南部公民館
※対象はいずれも就学前の乳幼児と保護
者となります。

栗山めぐみこども園

☎ 72-4914

さくらんぼ広場 (園開放)

日 時 7月8日(月) 10:00～
内 容 「ボディペイント」
持ち物 汚れてもよい服・着替え
日 時 7月22日(月) 10:00～
内 容 「水遊び」
持ち物 水着や水遊び用オムツ・バスタオル
※対象はいずれも未就園の乳幼児と保
護者となります。

マロンキッズ保育園

☎ 76-7258

園開放

日 時 7月5日(金) 10:00～
内 容 「出張お話会と部屋・庭遊び」
対 象 0歳から3歳までの親子
持ち物 帽子・汗ふきタオル

栗山いちい保育園

☎ 72-1572

のびのび広場

日 時 7月26日(金) 10:00～
内 容 「水遊び」(雨天時：海の生き
物制作)
対 象 就学前の乳幼児と保護者
参加費 235円(給食費1食分)
持ち物 水着や水遊び用オムツ・バスタオル
申込期限 7月19日(金)まで

園開放

日 時 7月3日、10日、17日、24日、30日
毎週水曜日 10:00～

継立まつば保育園

☎ 75-2032

わくわく広場

日 時 7月16日(火) 10:00～
内 容 「水遊び」
対 象 就学前の乳幼児と保護者
持ち物 水着や水遊び用オムツ・バ
スタオル・ビニール袋

園開放

日 時 7月1日、8日、22日、29日
毎週月曜日 10:00～

★ 今月のいただきます

焼きナスのさっぱりサラダ



【材料(2人分)】カロリー(1人分):101kcal

なす・・・3本	ぼん酢・・・大さじ3
水菜・・・2束	ごま油・・・大さじ1/2
みつ葉・・・1束	しょうが・・・適量
みょうが・・・2個	砂糖・・・小さじ1
ミニトマト・・・6個	かつお節・・・1パック
鶏ささみ・・・2本	白いりごま・・・大さじ1

★ なすの栄養：なすは低カロリーな夏野菜でカリウムも多く含まれています。

むくみが気になる方にはおすすすめな食材です。

町管理栄養士 上西 洵子

<作り方>

- ①なすを洗い、ヘタの先端を取り除き、先端に十字の切込みを入れて魚焼きグリルやトースターで皮が焦げるまで焼く。
なすが熱いうちに皮を取り剥き、クッキングペーパーの上にのせて冷蔵庫で冷やす。
冷えたら食べやすい大きさに切る。
- ②水菜とみつ葉は、よく洗い4cm程度のざく切りにする。
- ③みょうがは水で洗い、つけ根の下の部分を2ミリほど切り落とし、縦に半分に切ってから千切りにする。30秒水にさらしてよく水気を切る。
- ④ミニトマトはヘタをとり半分に切る。
- ⑤鶏ささみに塩と酒をふりラップをしてレンジで2分加熱し、粗熱がとれたら手で一口大にさく。
しょうがはすりおろしまたはチューブでもOK。
- ⑥ぼん酢、ごま油、しょうが、砂糖をよくかき混ぜる。
- ⑦器に具材を盛りつけ、調味料をかけ、かつお節とごまをかけてできあがり。

A black and white illustration of a boy and a girl playing in the water. The girl on the left is wearing a swimsuit and has her arms raised, looking up at a beach ball. The boy on the right is also wearing a swimsuit and has his arms raised, looking up at the beach ball. The beach ball is in the air between them. There are splashes of water around their legs.

総合福祉センター「しやるる」2階 9:00～