



# のびのび通信



～こんなことしたよ～

●問い合わせ先 小郡市子育て支援センター

☎73-5041

メールアドレス ogorisi.kosodate5041@izm.bbq.jp

ホームページ http://www1.bbq.jp/ogori.kosodate/

のびのび教室やのびのびオープンルームなどには、たくさんの親子が参加しています。

仲間との交流を深めながら、一緒に子育てを楽しみましょうね。

のびのび広場(親子教室実施委員会主催)

砂川 太さん

のびのび教室  
(水遊びおもちゃ作り)



【参加者の声】とても、愛嬌のある先生で親子で楽しく過ごせました！

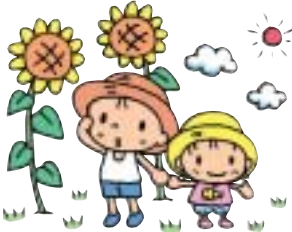


リフレッシュ講座  
♪ ピアノミニコンサート ♪  
宮田 玲子さん



【参加者の声】  
久しぶりにピアノの音を聞いて、とてもリラックスできました。  
胎教にもよさそうでした。また参加したいです。

## \*子育て支援ボランティア養成講座\*



卵講式

全8回の講座が終了し、修了書が授与されました。これから、のびのびオープンルーム つどいの広場でボランティアとして活動します。見かけたら声をかけてくださいね！ よろしくお願ひします。

夏本番を迎えましたが、夏バテしていませんか？夏はたくさん汗をかき、エネルギーを作り出す時に必要なビタミンB群が排出されてしまうことで、体がだるくなったり疲れがたまりやすくなります。

そこで今回は、夏バテ予防・解消のためのビタミンたっぷりメニューをご紹介します。チンゲン菜の代わりにさっと茹でたらでもおいしくいただけますので、ぜひお試しください。

## 豚しゃぶと春雨の薬味だれ

●(材料4人分)

チンゲン菜	2株	薬味だれ	
春雨	40g	砂糖	小さじ2
豚肉		しょうゆ	大さじ2
(しゃぶしゃぶ用)	300g	ゴマ油	大さじ1
酒	大さじ1	しょうが	少々
		みょうが	2個

●(作り方)

- ①チンゲン菜はひと口大に切り、さっと茹でて冷水にとって冷まし、水気をきる。
- ②春雨は熱湯に5分つけてもどし、湯をきって食べやすい長さに切る。
- ③湯を沸かし酒大さじ1を加え、豚肉を1枚ずつ入れて茹で、ざるに上げて冷ます。
- ④しょうが、みょうがはみじん切りにする。
- ⑤ボウルに薬味だれの材料を合わせ、チンゲン菜・春雨・豚肉を入れてよく混ぜる。



## <栄養相談のお知らせ>

毎月第4金曜日の午後1時～4時  
(要電話予約)

<問い合わせ先> 健康課 健康推進係 栄養士 ☎72-6666