

ファミリー・サポート・センターからのお知らせ

子育て講座

場 所:愛西市文化会館 視聴覚室
対 象:子育て支援活動に関心のある方、子育て中の方、ファミサポ会員※会員登録をしていなくても参加可
定 員:30人
申し込み:事前に問い合わせ先へ(二次元コードからも可)※託児あり(先着5人程度・要予約)



◆子育て講座日程・内容◆(都合に合わせて一部のみの受講も可)

日 時	内 容	講 師
11月6日(水)	午前10時～正午 ① なぜ地域の子育て支援が必要なの?	NPO登録講師
	午後1時～3時 ② 愛着形成の大切さ～心の育ちと寄り添い方～	臨床心理士
11月15日(金)	午前10時～正午 ③ 子どもの急変の時、どうしたらいいの?(病気編) (グループワーク・講義)	愛西市保健師 NPO登録講師
	午後1時～3時 ④ 子どもの急変の時、どうしたらいいの?(ケガ・事故編)	愛西市消防署職員
11月19日(火)	午前10時～正午 ⑤ 今の子どもの食で気をつけること	愛西市栄養士
	午後1時～3時 ⑥ 配慮が必要な子どもへの関わり方	愛西市発達支援センター臨床心理士
11月21日(木)	午前10時～正午 ⑦ 子どもの発達に合った遊びと心理	愛西市保育士
	午後1時～3時 ⑧ 子どもにとって安全・安心な環境とは?	愛西市保育士
11月26日(火)	午前10時～正午 ⑨ みんなで子育てについて考えよう(グループワーク)	NPO登録講師
	午後1時～3時 事業説明と登録	

交流会

日 時:11月2日(土) 午前10時～正午(少雨決行) ※予備日11月3日(祝)
内 容:「田んぼであそぼ!」
 稲刈り後の田んぼでのんびり遊ぼう・焼き芋を食べようなど
場 所:津島市大縄町の田んぼ
対 象:ファミサポ会員、会員登録を希望の方、子育て支援活動に関心のある方
 ※当日会場にて依頼会員の登録可能
定 員:50人(申込多数の場合は抽選)
申し込み:10月4日(金)～11日(金)に問い合わせ先へ
 (二次元コードからも可)



問 ファミリー・サポート・センター ☎(31)6677

移動事務所 ～相談、新規の登録などにご利用を～

日にち:10/25(金)立北北部子育て支援センター
 10/29(火)永和児童館
 11/20(水)西川端児童館
時 間:午前11時～正午
 ※児童クラブや園、習い事などへの送迎にも利用
 できます。
 ※依頼会員の登録は、母子健康手帳をお持ちくだ
 さい。

わくわく 給食レシピー

「ビビンバ」

No.79



材料(約4人分)

温かいご飯……………4人分
<肉いため>
 豚もも肉(スライス)……………200g
 しょうが(※)……………1かけ
 にんにく(※)……………1かけ
 サラダ油……………小さじ1
 豆板醤……………少々
 ☆酒……………小さじ1
 ☆しょうゆ……………大さじ1/2
 ☆砂糖……………大さじ1/2
 ☆豆みそ……………小さじ1

<ナムル>

ほうれん草……………40g
 もやし……………40g
 大豆もやし……………80g
 ゆで塩……………少々
 ★しょうゆ……………大さじ1/2
 ★砂糖……………小さじ1
 ★ごま油……………小さじ1/2

※にんにく・しょうがは、おろしチュー
 プでもよいです。

作り方

- しょうがとにんにくは、みじん切りにする。
- フライパンにサラダ油、豆板醤、①を入れて弱火で加熱する。香りが出たら、豚肉を加えていためる。肉に火が通ったら、☆の調味料で味を付ける。
- ほうれん草は、塩茹でをして冷水にさらし、2cmほどの長さに切る。もやしと大豆もやしは茹でて冷水にさらす。野菜の水気を絞り、★の調味料であえる。
- 温かいご飯に、肉いためとナムルをのせれば完成。

◆金芽ロウカット玄米ご飯 ◆牛乳
 ◆ビビンバ(肉いため・ナムル) ◆トック入りわかめスープ



子ども達の様子、声

・野菜がおいしいから、おかわりしていっぱい食べた。
 ・肉の味付けがおいしいので、ご飯がすすむ。

食育ポイント

- ・豚肉に含まれているビタミンB₁は、にんにくと一緒にとると吸収力がアップします。
- ・野菜のナムルに大豆もやしを入れることで、よくかんで食べられるように工夫しています。

(愛西市教職員会 栄養教諭部会)

