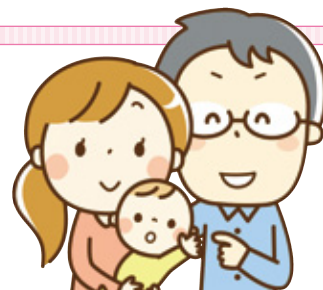


# ハッピー子育て みんなで話そっ!

参加者同士で子育ての悩みを話し合ったり、保健師や保育士と一緒に生活リズムやしつけについて学んだりする、子育てを楽しむための3回セットの講座です。



と き	①9月15日(金)	②10月2日(月)	③10月20日(金)
	午前10時~11時30分		
と ころ	保健福祉センター		
	ふれあいルーム	シアタールーム	
内 容	自己紹介・座談会・ふれあい遊び	生活リズムについて考えてみよう!	わたしの子育て、みんなの子育て!
対象者・定員	市内在住の4~11カ月の子と保護者(初回参加者に限る)先着25組		
講 師	親子あそび講師	こどもの発達センター 保健師	
申し込み方法	8月21日(月)から電話で(土・日曜日を除く午前9時~午後4時)		
そ の 他	▼①は抱っこひもを持参し、運動ができる服装で参加してください ▼②③は保護者のみの座談会 ▼託児あり。必要な場合は申込時にお申し出ください		

申し込み・問い合わせ先/保健福祉センター内子育て支援センター TEL.52-3132

## ヘルスメイトの/ レシピの 玉手箱



141

### 黒酢酢豚

~暑い日にピッタリな夏バテ防止メニュー~



#### 1人分の栄養価

■エネルギー/234kcal ■たんぱく質/19.0g  
■脂質/5.9g ■カルシウム/27.6mg ■塩分/1.0g

#### ひとロメモ

- ☑ 黒酢にはアミノ酸、豚肉にはビタミンB1が多く含まれ、疲労回復効果に期待大
- ☑ 油で揚げないため、簡単かつヘルシー

#### 材料(4人分)

ピーマン……………1個	片栗粉……………大さじ1
赤パプリカ……………1/2個	サラダ油……………大さじ1
タマネギ……………1/2個	黒酢……………大さじ4
レンコン……………70g	砂糖……………大さじ4
タケノコ……………100g	しょうゆ……………大さじ1/2
ニンジン……………100g	○A オイスターソース…小さじ1
パイナップル缶(輪切り)…2枚	ケチャップ……………小さじ1
豚もも肉……………300g	水……………40cc
塩……………小さじ1/4	片栗粉……………小さじ1
こしょう……………少々	

#### 作り方

- ① ピーマン、赤パプリカ、タケノコは一口大、タマネギはくし形、レンコンは5mm厚さの半月切り、ニンジンは乱切り、パイナップルは1枚を8等分にする。
- ② レンコン・タケノコ・ニンジン軽く下ゆでする。
- ③ 豚もも肉は一口大に切り、塩、こしょうで下味をつけ、片栗粉をまぶす。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、③を焼き、火がしっかり通ったら、すべての野菜を加え炒める。
- ⑤ ④にパイナップルと、Aを加え、絡めながら煮立たせれば出来上がり。