



<夏バテせず元気に夏を過ごせるメニューを紹介します>

### ☆焼肉丼☆

離乳食を完了している子どものメニューです。



むし暑い季節がやってきました。親子ともにこれから元気に過ごすには、生活リズムを整え、しっかり食えることが大切です。十分な睡眠や早起きは子どもの心やからだを元気にする力があり、食欲増進にもつながります。3食きちんと食べて、夏の暑さに負けないからだをつくりましょう。

(材料) 3人分

ご飯	お茶碗3杯分	牛肉(薄切り)	薄切り4枚程度
にんじん	小 1/2本	ピーマン	中 1/3個
たまねぎ	中 1/3個	キャベツ	葉(大) 1/2枚
油	大さじ1	砂糖	大さじ1
濃口醤油	大さじ1	白ごま	適量
しょうが	少々	にんにく	少々
だし汁	90cc		

(作り方)

- ① 牛肉は1.5cm幅に切る。
- ② 白ごまはすっておく。  
にんにく、しょうがはすりおろす。
- ③ 砂糖、醤油、すりごま、おろししょうが、おろしにんにく、だし汁を合わせひと煮立ちさせる。
- ④ にんじんは細めの短冊切りにし、固めに塩ゆでする。
- ⑤ ピーマンは細切り、たまねぎはくし切り、キャベツは短冊切りにする。
- ⑥ 牛肉と野菜類は、フライパンに油をひいて一緒に炒め③をからめる。
- ⑦ ご飯を盛り、温かいうちに⑥をかける。



### 各小学校区子育てサロン一覧表 民生委員児童委員・主任児童委員・ボランティアなどが担当しています

他地区の方でも参加可能なサロンは◎がついています。

定例開催日のみ掲載しております。地区の事情により開催日程が変更となることがあります。時間などの詳細に関しましては、町内掲示板または岸和田市社会福祉協議会へお問い合わせください。

岸和田市社会福祉協議会 TEL: 437-8854 ホームページ: <http://www.syakyo.or.jp/>

校区	サロン名	場所	曜日	校区	サロン名	場所	曜日
大宮	親子サロンカンガルー	大宮青少年会館	第3水曜日	朝陽	ちょうよう	上野町西会館	奇数月第2水曜
光明	こうみょう	光明地区公民館	第3水曜	八木◎	てんとうむし	八木幼稚園	第3月曜
八木北◎	メーメーやぎきた	箕土路町中央会館	第3月曜	大芝	みるきい	大芝地区公民館	第2・4金曜
八木南◎	かるがも	八木市民センター	第3木曜	城北◎	この実	城北地区公民館	第2水曜
春木	フレンズはるき	春木市民センター	第2水曜	新条	なかよし	新条地区公民館	第4水曜
		春木地区公民館	第2金曜	城東◎	Sun・サン	城東小学校	第1土曜
山直北◎	ワンワン	山直市民センター	第2水曜	山滝◎	やまたき	山滝幼稚園	第2水曜
旭◎	作才っこ	作才町会館	第3金曜 5月のみ第4週	太田◎	にこにこガエルはた	畑町会館2階	第1・3月曜 13時~16時
	バンビ	土生町会館	第4木曜	修斉◎	めだか	葛城町会館	第2金曜
東光	なかよし広場	藤井・別所・野田会館 年2回保健センターで開催	各町内掲示 板を参照	天神山◎	あいあい	天神山公民館	第1水曜
					ベビーマッサージ		第2水曜
常盤	さくらんぼ	桜台市民センター	第3金曜	常盤	ベビーさくらんぼ	桜台市民センター	第1金曜