

こども未来館

## イベント情報



## 6月 健診・子育て支援行事

6/24 幼児のひろば  
(水) つくってあそぼう

牛乳パックですてきなおもちゃを作しましょう。  
対象 1歳～就園前の子どもとその保護者  
とき 10:00～11:30  
持ってくるもの 持ち帰り用の袋

ほかにも楽しいイベントが盛りだくさん!  
詳しくはこども未来館または町公式ホームページ  
にある「こどもみらいかんメール」をご覧ください。

●イベントが始まる10分前までに集合してください  
問い合わせ こども未来館

### ■子どもの健診

新型コロナウイルス感染症の影響により、3月実施分から延期しています。再開時期が決まり次第、対象者にお知らせします。

### ■にこにこクッキング

### ■こどもの発達相談

### ■子育て相談自由広場

### ■かるがも親子教室

新型コロナウイルス感染症の影響により中止しています。再開時期が決まり次第、町公式ホームページなどでお知らせします。

### ■すべて

問い合わせ 子育てあんしん課

## ヘルシー クッキング

No. 335 ～夏野菜で元気に～

## ナスとズッキーニのグリルサラダ

### 2人分の材料

- レタス類80g ●ミニトマト6個
- A: ナス50g、オリーブオイル小さじ2、塩・こしょう各少量
- B: ズッキーニ60g、オリーブオイル小さじ1、塩・こしょう各少量
- C: バルサミコ酢小さじ1、しょうゆ小さじ1/2、オリーブオイル1/2



### 作り方

- ① A: ナスを厚さ1.2cm～1.5cmの輪切りにする。フライパンにオリーブオイルを入れて熱し、中火でナスを焼いて塩・こしょうを振る。
- ② B: ズッキーニを厚さ1.2cm～1.5cmの輪切りにする。切り分けたらポリ袋に入れ、塩・こしょうとオリーブオイルを

### 作り方

- 加えて混ぜ、グリルまたは200℃のオーブンで両面を焼く。
- ③レタス類は食べやすい大きさに手でちぎり、ミニトマトは半分に切る。
- ④ C: 深めの耐熱ボールにバルサミコ酢を入れ、ラップをせずに電子レンジ(600W)で30秒間加熱する(途中でかき混ぜながら、とろみが付くまで少しずつ)。しょうゆとオリーブオイルを加えて混ぜ合わせ、甘味が足りなければはちみつを少量(分量外)加える。
- ⑤皿に①～③を盛り付け、④のドレッシングをかける。

### 1人分の主な栄養価

エネルギー111kcal、たんぱく質10.4g、カルシウム68mg、食塩1.6g  
監修 岡垣町食生活改善推進会(ヘルスマイトの会)

昭和28年創業 補聴器は専門店です!

## 小倉補聴器 黒崎店

脳で聞く

話題の補聴器

大好評の無料訪問は、電話一本で予約OK!

093-622-5888 日・祝休  
9時～18時



広告内容に関しては、広告主に直接お問い合わせください。