

たけはら

# ファミサポだより

# 第10号

平成23年11月

## クリスマス交流会

### 12月17日(土) 13時半~15時半

竹原福祉会館大広間  
(要申込)

定員  
75人

申込締め切り

## 12/12

みなさんの参加を  
お待ちしております

昨年度の  
交流会の様子

うた・絵本・ゲーム

ケーキ飾付・会食

サンタさんよりプレゼント



## ファミサポ行事報告

### 夏まつり

### にぎやかに行いました!

### 8/2

魚つり



釣れたかな?

おめんやさん



いろいろな方に協力をいただき、8月2日に「ファミサポ夏まつり」をにぎやかに開催しました。各コーナーをまわるみんなの“笑顔”をいっぱいもらった1日でした。

おばけトンネル



おそるおそる...

わたがし



ふわふわになあれ!

わなげ



写真やさん



顔をのぞかせて...パチリ!



ヨーヨーつり

# 夏まつり準備会 7/27

協力会員・学生ボランティアに協力いただき、催物各コーナーの準備、飾り付けの製作を行いました。



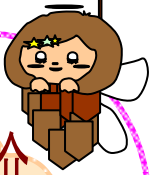
「こっちは私が作るね。」「ここはこのやり方でいいよね。」みんなで分担すると早く作業が進みます。



夏まつり・準備会へのご協力ありがとうございました。



# 子どもの成長と栄養を考えた おやつ作り 10/27



竹原市専任栄養士 長谷泉さんに、子どもの成長と栄養を考えたおやつ作りの講習をしていただきました。

幼児期を過ぎるまでのおやつは、食事の一部と考えて一日の栄養を補うことや、おやつ環境作りも大切というお話をしていただきました。

次に、4種類のおやつ作り方の説明をしながら調理をしていただき、その後班に分かれて調理し、子どもさんを交えて会食をしました。



ミルクくずもち調理中

活動中のおやつを取り入れ方や、おやつレシピなどで話が盛り上がりました。



## “講習”より‘レシピ’紹介

### 大好評! たまごはん焼き

ごはん	40g	粉チーズ	5g
卵	20g	ミニトマト	
しらすぼし	3g	トマトピューレ	5g
黒ごま	2g	ケチャップ	
ねぎ	3g		
しょうゆ	1.5g		
油	1g		

◎ ピザ風

《 1人分 》

- ① ごはん、卵、しらすぼし、黒ゴマ、ねぎ、しょうゆを混ぜ合わせる。
  - ② フライパンに油をしき、①をうすく伸ばして丸く広げて焼き、裏返して焼く。
- ◎ ピザ風にするには、片面にみじん切りにしたトマトと粉チーズをのせて焼く。



## 予告

1月26日(木)ふくしの駅にて、「ファミサポ」「元気たけはら」「かけはし」の協力会員の交流会を行います。協力会員は、ぜひご参加ください。(詳細は後日ご案内いたします。)



寒くなって風邪をひきやすい季節になってきました。外から帰った時のうがい、手洗いをしっかりと、風邪予防をしましょう。お茶でうがいもいいですよ。

社会福祉法人 竹原市社会福祉協議会

## 竹原市ファミリー・サポート・センター

〒725-0026 竹原市中央三丁目 13 番 5 号  
ふくしの駅内

TEL (0846) 22-2304・FAX (0846) 23-0084

E-mail [takesyakyo@mx51.ne.jp](mailto:takesyakyo@mx51.ne.jp)

受付時間：月曜日～金曜日 8：30～17：30

休 日：土・日曜日・祝日・年末年始