

子育て支援センター

育児講座・子育てひろばのご案内

末吉 ☎ 0986-76-6565 大隅 ☎ 099-482-2875 財部 ☎ 0986-72-2266
 ※ 講座はすべて無料ですが予約が必要です。受付は午前 10 時から。

育児講座

助産師さんの話

対象者 曾於市在住で未就園児の親子 10 組
 日 程 6月19日(水)
 時 間 午前 10 時 30 分～11 時 30 分
 場 所 たからべ子育て支援センター
 講 師 助産師 西迫佳恵さん

育児について助産師さんのお話を聞きませんか？



イベント

親子ふれ愛ファミリーコンサート

日 程 6月23日(日)
 開 場 午前 10 時 30 分
 開 演 午前 10 時 45 分 ※ 1 時間程度
 場 所 末吉総合センター
 出 演 メセナ楽団
 入 場 料 無料

申し込みは不要です。



みんなの学校給食レシピ

鹿児島県産牛肉のビビンバ

末吉中学校では地元の農家さんや曾於高校生が作った野菜を多く使用して給食を作っています！



献立名



作り方

- 人参は細い短冊切りにする。水煮ぜんまいとほうれん草は3センチの長さに切る。もやしは水にさらしてザルにあげる。調味料Aは混ぜ合わせておく。
- フライパンに油を熱し牛肉・しょうが・にんにく・トウバンジャンを炒める。調味料Aを半分量入れて味をつける。
- 別のフライパンで人参を炒める。火が通ったら、水煮ぜんまい・ほうれん草・もやしと一緒に炒め、調味料Aの残りの半分量を入れて味をつける。
- 錦糸卵をつくる。ボールに卵と塩こしょうを混ぜ合わせる。フライパンに油を熱して薄焼き卵をつくり、細切りにする。
- ②のフライパンへ③④を入れ、いりごま・ごま油を上からかける。

材料 (4人分)

- | | | | |
|--------------|---------|------------|---------|
| 人参…………… | 50g | 【調味料 A】 | |
| 水煮ぜんまい…………… | 50g | 濃口醤油…………… | 大さじ 1 |
| ほうれん草…………… | 100g | 砂糖…………… | 小さじ 1/2 |
| もやし…………… | 80g | 料理酒…………… | 小さじ 1 |
| 油…………… | 適量 | | |
| 牛肉こま切れ…………… | 180g | 【錦糸卵】 | |
| おろししょうが…………… | 少々 | 卵…………… | 1 個 |
| おろしにんにく…………… | 少々 | 塩こしょう…………… | 少々 |
| トウバンジャン…………… | お好み | | |
| いりごま…………… | 少々 | | |
| ごま油…………… | 小さじ 1/2 | | |