

保健 だより



保健福祉課 保健係 ☎ 585-2783
E-mail:hoken@town.kunimi.fukushima.jp

カンタン レシピ

にらとチーズのチヂミ

町食生活改善推進員のみなさんは、いきいきサロンの参加者に、牛乳・乳製品を使用した料理講習会を行いました。その中で好評だった「にらとチーズのチヂミ」を紹介します。



材料 4人分			
にら	1束	スライスチーズ	2枚
玉ねぎ	1/2個	ごま油	大さじ2
シーフードミックス	200g		
酒	大さじ2	【たれ】	
薄力粉	100g	ポン酢	大さじ2
片栗粉	50g	ごま油	大さじ1/3
塩・こしょう	少々	ラー油	少々
牛乳	150ml	白ごま	少々

作り方

- ①にらは4cm長さに切る。玉ねぎは2～3mm幅に切る。
- ②シーフードミックスは解凍して酒をからめて10分ほど置き、水気をふきとる。
- ③ボウルにAを合わせてなめらかに混ぜ、チーズは小さくちぎって加える。①と②を入れて全体を満遍なく混ぜ合わせる。
- ④フライパンにごま油を引いて③の生地を流し入れ、中火できつね色になるまで焼く。裏返して弱めの中火にして、中に火が通るまでじっくりと焼く。
- ⑤食べやすく切って器に盛り、【たれ】の材料を合わせて別器に入れて添える。

健康コラム ～お酒の飲み過ぎに注意しましょう～

年末年始はお酒の付き合いが増える時期です。過度の飲酒は肥満や生活習慣病、アルコール依存症を招くので注意が必要です。適量を守り、お酒と上手に付き合いましょう。

1日飲酒量は純アルコール量で20g程度が適量とされています

※内は純アルコール量



胃に食べ物が入っていると、アルコールの吸収が穏やかになり、肝臓の負担が少なくなります。
ただし、ほかの生活習慣病のリスクを考えてつまみを選びましょう。

*** ニコニコ相談会 ***

対象者	実施日	実施時間	会場
国見町在住の妊婦 国見町在住の乳幼児及びその保護者	2月6日(日)	午前10時から 午前11時30分	子育て支援センター (藤田保育所内)

【実施内容】 身体計測、栄養相談、子育て相談等について保健師、栄養士がお待ちしています。
《持参するもの》 母子健康手帳、お子さんの飲み物(水筒にいれて)を忘れずに！
《申込み方法》 前日まで保健福祉課または藤田保育所(☎585-2374)に電話で申込みください。

*** 乳児健診 ***

該当児	実施日	受付時間	会場
・3か月児(平成30年10月生まれ) ・9か月児(平成30年4月生まれ)	2月28日(日)	午後1時15分から 午後1時45分	観月台文化センター 第1和室

【健診内容】 医師の指導、身体測定、調乳、離乳、予防接種などについて
9か月児は、歯科衛生士による歯に関するお話も予定しています。
《持参するもの》 母子健康手帳を忘れずに！

*** 3歳6カ月児健診 ***

該当児	実施日	受付時間	会場
平成27年6月1日から 平成27年8月31日生まれの幼児	2月19日(日)	午後1時30分から 午後1時45分	森江野町民センター

【健診内容】 内科と歯科の医師の診察、生活保健指導、視力・聴力検査などを実施します。
心理判定員による相談・指導…子育てに関する不安や悩み等、お気軽に相談ください。
健診該当者には後日健診票を郵送します。
《持参するもの》 母子健康手帳を忘れずに！

食育シリーズ



町では、食生活改善推進員のみなさんと栄養士が出向いて、くにみ幼稚園の子どもたちを対象に食育教室を開催しています。11月は5回開催しました。

お椀の持ち方を教えてもらったよ！

年中組
テーマ
「食事のマナーについて」

上手に洗えるかな？

年少組
テーマ
「手洗いの大切さについて」