

「若草会の活動報告」 男性料理教室



健康

Health

■保健センター内
健康づくり室
☎54-7744

カルシウムたっぷり じゃこと菜っ葉のスキムミルク入りご飯

【材料（4人分）】

- 米…………… 2カップ弱
- ちりめんじゃこ…………… 20g
- ごま油…………… 小さじ2
- 小松菜…………… 60g
- にんじん…………… 20g
- スキムミルク…………… 大さじ4
- 白炒りゴマ…………… 大さじ2
- 塩…………… 少量
- しょうゆ…………… 小さじ2



【作り方】

- ①米は炊いておく。
- ②にんじんと小松菜は細かいみじん切りにしておく。
- ③フライパンにごま油を入れ、ちりめんじゃこをパリパリになるまで炒め、②を加える。
にんじんに火が通ったら、塩としょうゆで味をつける。
- ④白炒りゴマとスキムミルクを混ぜ合わせておき、炊き上がったご飯に③と一緒に混ぜ込んで器に盛る。



今回は、「じゃこ こと菜っ葉のスキムミルク入りご飯」、「豚のしょうが焼き」、「野菜のかくれんぼ白玉」など5品を作りました。

自身で参加を申込んだという人がほとんどのようで、『また参加したい』『年に1回と言わず、2回、3回とやって欲しい』という声が上がっていました。

若草会(吉岡町 食生活改善推進員) は、7月6日、恒例の男性料理教室を開催しました。

幅広い年齢層の人が大勢参加し、和気あいあいとした料理作りに挑戦しました。



9月の健康ガイド

内容	日時	場所	対象者	摘要
乳児健診	9月2日(火) 受付 午後1:00~1:30	保健センター	平成19年10月、 平成20年5月生まれ	持ち物:母子手帳 記入済みの健診アンケート(すこやか手帳内) 歯ブラシ(10~11カ月児)
子育て教室	9月5日(金) 受付 午前10:00~10:15	保健センター	平成19年12月、 平成20年1月生まれ	親子で手遊びや歌遊びを楽しみながら、お母さんの仲間作り 持ち物:母子手帳
健康相談 母子手帳交付	9月7日(日) 20日(土) 時間 午前 9:30~11:00 午後 1:00~4:00	保健センター	健康相談:相談のある人 母子手帳の交付:妊婦	相談員:保健師・栄養士・看護師 健康相談内容:子育てに関すること 健康管理に関すること その他健康に関すること 母子手帳の交付:妊娠届出書が必要
わくわくあそび	9月16日(火) 時間 午前10:00~11:00	保健センター	1歳6カ月~未就学児と保護者	就学前に必要な集団遊びやリズム遊びをします 申込みは不要、都合の良いときに参加してください
B C G	9月16日(火) 受付 午後1:00~1:30	保健センター	生後6カ月未満 1回 ※生後3カ月からが望ましい	持ち物:母子手帳 記入済みの予診票(すこやか手帳内) ※体温測定は接種会場で行います 接種終了後に離乳食講習会と試食があります
1歳6カ月児健診	9月17日(水) 受付 午後1:00~1:30	保健センター	平成19年2月、3月生まれ	持ち物:母子手帳 記入済みの健診アンケート(すこやか手帳内) 歯ブラシ
母乳相談	9月25日(木) 受付 午前10:00~10:30	保健センター	乳幼児と親、または家族	相談内容:助産師による母乳に関する相談、 乳房マッサージ、家族計画となります 持ち物:母子手帳、タオル3枚 身長・体重測定もできません

「後期高齢者健康診査」 の受診者の皆さまへ —お詫びと訂正—

「後期高齢者健康診査」の結果をおよそ2ヶ月後に町から通知するとお知らせしましたが、受診した医療機関から通知することとなりました。健診結果を聞いていない人は、受診した医療機関にお問合せください。