



食育だより



寒い季節になりましたね。この時季は空気が乾燥するため、かぜやインフルエンザの流行が心配ですね。かぜの原因は鼻やのどから侵入するウイルスによるものです。予防するためには、バランスのよい食事をとり、体を温め、休養を十分にとり、免疫力を高めることが大切です。水分をしっかりとることも大切です。

冬を元気に過ごすための食事のポイント

- ① 1日に3食バランスのよい食事を心がける。特に朝ごはんをしっかりと食べる。
- ② 肉・魚・卵などのたんぱく質をしっかりとる。
- ③ ビタミン類をしっかりとる。

☆かぶのいちごジャムソースあえ

材 料	4人分
かぶ	200g
塩	少々
いちごジャム	小さじ2
酢(白ワインビネガー)	小さじ2
塩	少々
こしょう	少々
オリーブ油	小さじ2

33kcal 塩分0.6g

<作り方>

- ① かぶは皮をむいて薄い半月切りにし、塩少々で軽くもみ、しばらく置く。
- ② ①の材料を混ぜ合わせ、味をみて調整する。
- ③ ①のかぶの水気を絞り、②であえる。



いちごジャムのほのかな甘酸っぱさが、かぶの自然な甘みとよく合います。かぶに葉がついていたら少し混ぜると彩りがよくなります。ジャムや酢の種類によって甘さや酸味の違いがあるので、味をみながら調味料を混ぜ合わせてください。

12月の食生活改善推進員による健康料理教室

テーマ：今見つめなおそう、私の生活習慣②

とき	ところ
12月20日(火) 10時～12時	横浜ふれあいセンター 申込み ☎885-0014
12月22日(木) 10時～12時	小屋浦ふれあいセンター 申込み ☎886-8003
12月23日(金) 10時～12時	保健センター 申込み ☎885-3131



毎月19日は「食育の日」！
12月19日は家族一緒にご飯を食べよう。

献立(予定)

- ・ほうれん草の肉巻き たまごソース
- ・かぶのいちごジャムソースあえ
- ・長いもののり塩

持参物 エプロン、三角巾、米75g、ハンドタオル、水分補給のお茶、持ち帰り用の容器(3個)、保冷剤、保冷バッグ

対 象 どなたでも

申込み 3日前までに、各会場へ申込みください。

問合せ 保健センター ☎885-3131

保険健康だより

町民センターホール改修工事のため、開催場所をアセンブリーホールに変更している講座があります。ご注意ください。

◎申込み・問合せ 保健センター ☎885-3131

講座名	と き	と ころ	内 容
100万歩 歩いて元気に なろう会	12月8日(木) 9時30分～11時30分 12月22日(木) 9時30分～11時30分	アセンブリー ホール	持参物 タオル、バスタオル、お茶、 筆記用具、手袋、体操マット 申込締切 開催日の前日 (初めて参加される方のみ)
筋力アップ 教室 要申込	12月6日(火) 9時30分～11時30分 12月6日(火) 13時～15時 12月23日(金) 13時30分～15時30分	横浜ふれあい センター アセンブリー ホール 小屋浦ふれあい センター	持参物 タオル、バスタオル、お茶、 筆記用具、手袋 申込締切 開催日の前日
さかっ子ひろば (育児相談) 要申込	12月19日(月) 13時15分～13時55分受付 12月26日(月) 13時15分～13時55分受付	保健センター	内 容 計測、健康相談、栄養相談 対 象 0～8か月の赤ちゃん 内 容 計測、健康相談、栄養相談 対 象 9～12か月の赤ちゃん
1歳6か月児 健診	12月14日(水) 個別にお知らせします	Sunstar Hall	令和3年4月1日～ 令和3年6月10日生まれの子
3歳児健診	12月21日(水) 個別にお知らせします	Sunstar Hall	平成31年4月4日～ 令和元年6月25日生まれの子
ごっくん教室 要申込	12月12日(月) 10時～11時30分	保健センター	離乳食講習会 令和4年8月生まれの子
もぐもぐ教室 要申込	12月16日(金) 10時～11時30分	保健センター	離乳食講習会 令和4年5月生まれの子
こども教室 要申込	12月22日(木) 9時30分～12時	保健センター	専門のコーディネーターがこどもの 発達や関わり方について、遊びを通 じて一緒に考え、アドバイスします。
母親学級 要申込	12月1日(木) 10時～11時30分 12月9日(金) 10時～11時30分 12月15日(木) 10時～11時30分 12月20日(火) 10時～11時30分	保健センター	内 容 開講式、沐浴実習 持参物 手拭きタオル 内 容 妊娠中の栄養について *希望者は終了後なかよしハウスで交流会に 参加できます。 内 容 丈夫な歯を作ろう 持参物 タオル 内 容 安産体操・呼吸法、閉講式 持参物 運動のできる服装

※100万歩歩いて元気になる会、筋力アップ教室に参加される方は、運動ができる服装、靴で参加してください。