



食育だより

4月は「始まり」や「変化」の季節。新生活でストレスを感じるが多くなる時です。ストレスに負けないために「生活リズムを整える」「栄養バランスのよい食事をする」「休養をとる」を心がけましょう。

新生活がスタートしてお弁当生活をスタートさせるご家庭もあるのではないのでしょうか。

お弁当箱を開けるときのワクワクする顔、おいしそうにお弁当をほおぼる顔、空っぽになって帰ってくるお弁当箱…そんなことを想像しながら、作る人も食べる人もうれしいお弁当を作りたいですね。お弁当作りのポイントを紹介しますので、ぜひ参考にしてみてください。

一食に必要なエネルギー量を知り、そのエネルギー量が入るお弁当箱を選ぶ。

お弁当箱の容量 (ml) = そのお弁当箱に入るエネルギー量 (kcal)。

白・赤・黄・緑・茶の五色の色を心がける。

栄養バランスのとれた主食と副菜と主菜の比率は、3：2：1。

主食：ごはん、パン、麺類などの炭水化物が主な栄養素。(白)

副菜：野菜、きのこ、海藻などのビタミンやミネラルなどが主な栄養素。(赤、黄、緑)

主菜：肉、魚、卵、大豆製品などのたんぱく質や脂質が主な栄養素。(茶、黄)

調理前はしっかり手洗いをする。
食材は中心まで十分加熱をする。
水気や汁気はしっかり切る。
しっかり冷ましてから詰める。

食中毒
予防

主食
ご飯等

主菜
肉魚等

副菜
野菜等

保険健康だより

◎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	4月13日(木) 9時30分~11時30分	町民センター	持参物 タオル、バスタオル、手袋、お茶、筆記用具、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) ※運動ができる服装、靴で参加してください。
さかっ子 ひろば (育児相談) 要申込	4月7日(金) 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
	4月17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、 歯科相談 対象 9~12か月の赤ちゃん
1歳6か月児 健診	4月26日(水)午後 個別にお知らせします	Sunstar Hall	令和3年9月9日~ 令和3年11月13日生まれの子
ごっくん教室 要申込	4月10日(月) 10時~11時30分	保健センター	離乳食講習会 令和4年12月生まれの子
もぐもぐ教室 要申込	4月11日(火) 10時~11時30分	保健センター	離乳食講習会 令和4年9月生まれの子

☆新じゃがいもとハムのミルク炒め

材料	4人分	1人分	
新じゃがいも	200g	50g	
ロースハム	4枚	1枚	
ホールコーン(缶詰め)	100g	25g	
A	牛乳	100ml	大さじ2
	鶏がらスープの素	小さじ2	小さじ1/2
キャノーラ油	小さじ1	小さじ1/4	

102kcal 塩分0.7g



<下準備>

新じゃがいも：細切りにし、さっと水にさらして水気をきる。

ロースハム：半分にきって1cm幅に切る。

ホールコーン：汁気をきる。

Aを混ぜ合わせる。

<作り方>

①細切りにしたじゃがいもを耐熱容器に入れ、ふんわりラップをかけて電子レンジ(600W)で1分半加熱をする。

②フライパンにキャノーラ油を熱し、①のじゃがいも、ハム、コーンを入れて炒め、混ぜ合わせたAを加えてさっと炒め合わせる。

牛乳とコーンを使った優しい味の炒め物です。

じゃがいもはシャキシャキ感を残してもやわらかく仕上げてもどちらでもおいしいです。

坂町介護保険だより

介護・認知症予防シリーズ⑥



初めての方は、「ちょこっと体験」も可能です。

~生活にリズムをつけよう~いきいき百歳体操のご紹介~

皆さんは、「今日は何曜日じゃったかねえ」と思ったことはありませんか?日々の生活に変化がないと、『曜日や日にち』への関心が薄れ、毎日同じことの繰り返しになってしまいます。しかし、『毎週決まってやること』があれば、生活にリズムがつき、ハリや楽しみも生まれてきます。

いきいき百歳体操は、地域の方々が集まり、筋力向上を目指して体操等を行っている“集いの場”です。健康づくりだけでなく、生活のリズムをつくるのにも役立ちます。

ところ	開催日時	ところ	開催日時
刎条地区集会所	(木)9時30分から	北新地二丁目住宅集会所 (2部制)	(火)(木)10時から ※参加多数の場合、2部制とし、11時からも行います。
上條集会所	(木)10時から		
平成ヶ浜1号館集会所			
横浜西集会所		鯛尾集会所	(土)13時30分から
横浜中央集会所	(水)10時から	水尻地区老人集会所	(金)13時30分から
横浜三部集会所		たかね荘こやうら	(月)9時30分から
森浜会館	(水)10時から	小屋浦一丁目住宅集会所	(木)10時30分から

※都合により、時間が変更になる場合があります。参加をご希望の方は、直接会場へお越しください。

ご不明な点は役場保険健康課(☎820-1504)、坂町地域包括支援センター(☎885-3701)までご連絡ください。