



4月は「始まり」や「変化」の季節。新生活でストレスを感じることが多くなる時です。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。

お弁当作りのポイント

- 一食に必要な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）です。
- 白・赤・黄・緑・茶の5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。
- 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。
- ミニトマトやフルーツのヘタはとる。

食中毒予防

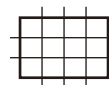
主食③ ごはん、 パン、 麺類など	主菜① 肉、魚、卵など
	副菜② (赤、黄、緑) 野菜、きのこ、 海藻など。

お弁当にぴったりなかわいらしいおにぎりを紹介します。ぜひ作ってみてください。

☆赤しそふりかけとチーズのおにぎり＜下準備＞

青菜ふりかけとじゃこのおにぎり

ベビーチーズ：左図のように12等分に切り分ける。



＜作り方＞

- ① ごはんを半分に分け、一つは赤しそふりかけとベビーチーズ、もう一つに青菜ふりかけとちりめんじゃこ白いりごまを混ぜる。
- ② ①をそれぞれお好みの形に握る。



米1合(150g)でおよそ330gのごはんが炊けます。一回の食事で、成人男性200～300g、成人女性150～200gのごはんを食べるようにしましょう。ごはんにチーズ、意外と合いますよ。



一人分259kcal 塩分1.1g

毎月19日は「食育の日」！
4月19日は家族一緒にご飯を食べよう。

4月の食生活改善推進員による健康料理教室

テーマ 「痛感！食べ力の大切さ」

～ひとりごはんの楽しみ、変わりおにぎり～

とき	ところ
4月17日（木） 10時～13時	小屋浦ふれあいセンター 申込み ☎886-8003
4月22日（火） 10時～13時	横浜ふれあいセンター 申込み ☎885-0014
4月25日（金） 10時～12時	保健センター 申込み ☎885-3131

＜献立＞

- ・切干大根とねぎのおにぎり
- ・梅とわかめの粉山椒おにぎり
- ・ほたてと新生姜のおにぎり
- ・パセリとチーズのおにぎり
- ・たまご焼き
- ・セロリのサラダ
- ・さば缶とたけのこのみそ汁

持参物 エプロン、三角巾、米75g、ハンドタオル
対象 どなたでも
申込み 3日前（土、日を除く）までに、各会場へお申込みください。

問合せ 保健センター ☎885-3131

保険健康だより

今年度から、「ツヅケル健康道場」「ソナエル健康塾」が新しく始まります。

「ツヅケル健康道場」は100万歩歩いて元気になろう会に参加されて5年目以降の方、「ソナエル健康塾」は100万歩歩いて元気になろう会に参加されて4年目までの方、新しく始めたい方が対象です。

◎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 5年目以降の方 ツヅケル健康道場	4月9日（水） 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、お茶、 筆記用具、体操マット
	4月24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、お茶、 筆記用具、体操マット 申込締切 初めて参加される方は開催 日の前日
100万歩歩いて元気になろう会 4年目以内の方 ソナエル健康塾	4月10日（木） 14時～15時30分	保健センター	内 容 沐浴実習 持参物 手拭きのタオル
	4月17日（木） 14時～15時30分		内 容 丈夫な歯を作ろう 妊娠中の栄養について ＊希望者は、終了後、なかよしハウ スの見学に参加できます。
	4月24日（木） 14時～15時30分		内 容 安産体操・呼吸法 持参物 運動のできる服装
さかっ子ひろば （育児相談・ 歯科相談）	4月11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14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23日（水）午後 個別にお知らせします	シモハナ Hall	令和5年8月20日～10月22日生ま れの子
もぐもぐ教室 要申込	4月16日（水） 10時～11時30分	保健センター	離乳食講習会 令和6年9月生まれの子
ごっくん教室 要申込	4月24日（木） 10時～11時30分	保健センター	離乳食講習会 令和6年12月生まれの子
こども教室 要申込	4月21日（月） 9時30分～12時	保健センター	こどもの発達や関わり方について、 専門のコーディネーターが、遊びを 通じてアドバイスします。

※ソナエル健康塾、ツヅケル健康道場は運動ができる服装、靴で参加してください。