

毎年6月は「食育月間」 毎月19日は「食育の日」です



毎年6月は食育月間、毎月19日は食育の日です。
食育とは今現在の自分におかれている環境にそって自分にあった食事が継続できるように知識を高めることです。「よい食習慣は一生の宝です。」

毎食、上手に
摂り入れましょう

▼毎食バランスよく摂りましょう！

蛋白質	肉・魚・卵・大豆製品・乳製品 血や肉を作る。ホルモンや酵素・免疫物質の材料になります。
ビタミン・ミネラル類	野菜・果物・海藻・きのこ類・豆類 体調を整え、病気から体を守ります。



お家パスタ ~鍋1個で！免疫力アップにひと工夫！~

▶材料（1人分）

- ・パスタ 80g
- ・ハム 2枚
- ・ほうれん草(冷凍) 50g
- ・コンソメ 1/2個
- ・塩・胡椒 少々
- ・チーズ 30g
- ・水 500ml
- ・豆乳 200ml

▶作り方

- ① パスタを半分に折る。ハムは5mm幅に切る。
- ② 鍋に水、コンソメを入れ、沸騰したらパスタ、ハムを入れ茹でる。
*パスタの茹で時間はパスタの種類により異なります。
- ③ 豆乳、ほうれん草、チーズを加え、塩・こしょうで味を調える。

うどんでも

他の野菜でも

コンソメを味噌(5g)に変更でも

ハムをツナ缶・卵でも

栄養価（1人分） エネルギー 519 kcal、蛋白質 26.3g、脂質 15.2g
カルシウム 278mg、食塩相当量 2.2g

休日当番医

診療時間：午前9時～午後4時 ※都合により当番医を変更することがあります。
お問合せ先：なるしま内科医院 ☎029-869-4820

6月	21日(日)	朝田病院 坂本耳鼻咽喉科医院	阿見 稲敷	☎029-887-0310 ☎029-892-2627	7月	5日(日)	美浦中央病院 江戸崎眼科	美浦 稲敷	☎029-885-3551 ☎029-892-0262
	28日(日)	南平台メディカルクリニック 角崎クリニック	阿見 稲敷	☎029-888-0888 ☎0297-87-6030		12日(日)	さかえ医院 宮本病院	阿見 稲敷	☎029-888-2662 ☎0299-79-2114

7月の乳幼児健診
13:15～13:45受付

4カ月児
7月20日(月)
令和2年3月生

3歳児
7月6日(月)
平成29年4月～5月生

※新型コロナウイルス感染症防止のため、日時が変更になる場合があります。