

毎月19日は食育の日です

健康増進

■問合せ 健康増進課 ☎029-885-1889

毎日の食生活を見直すいい機会です。朝食をしっかり食べる、主食・主菜・副菜をそろえたバランスのよい食事をするなど、「食育」に取り組んでみませんか。



ソイサラダを作ってみよう！

豆腐には、筋肉や骨の健康を維持するために必要なたんぱく質やカルシウムが多く含まれています。
どんな食材とも相性がよいので、和食、洋食、中華料理などアレンジして、日々の食事にとり入れましょう。



▶ 材料(4人分)

木綿豆腐・・・・・・・・・・400g
マッシュルーム・・・・・・・・120g
パプリカ(黄)・・・・・・・・120g
にんじん・・・・・・・・・・120g
ほうれん草・・・・・・・・・・120g
レタス・・・・・・・・・・120g

《A》

刻みのり・・・・・・・・・・5g
白すりごま・・・・・・・・・・大さじ2
砂糖・・・・・・・・・・小さじ1
醤油・・・・・・・・・・大さじ1
ラー油・・・・・・・・・・小さじ1

▶ 作り方

- ① 豆腐は水切りをして、ほぐしておく。
- ② マッシュルームは薄切りにし、サッと湯がく。
- ③ パプリカは千切りにし、サッと湯がき水切りをする。
- ④ にんじんは2cmの千切り、レタスはざく切り、ほうれん草は茹でて、2cmの長さに切る。
- ⑤ ①と《A》を混ぜておく。
- ⑥ ②、③、④を⑤で和える。

▶ 栄養価(1人分)

エネルギー 132kcal たんぱく質 8.3g 脂質 7.5g
炭水化物 9.3g カルシウム 157mg 食塩相当量 0.8g

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。

2月	15日(日)	印南クリニック	☎029-834-2222	3月	1日(日)	おおつき眼科	☎029-843-7272
	22日(日)	江戸崎眼科	☎029-892-0262		8日(日)	かたやま耳鼻咽喉科	☎029-887-3349
	23日(月)	江戸崎病院	☎029-894-2611		15日(日)	さかえ医院	☎029-888-2662

3月の乳幼児健診

3歳児健診

3月9日(月)

4か月児健診

3月16日(月)

▶対象者の方には、1か月前に通知を郵送いたします。

24時間 救急電話相談 ☎

迷ったら!

子ども #8000

おとな #7119