

# 10 Oct.2022 Calendar

- 10/5 WED 広報10月号・お知らせ版  
特定健診・後期高齢者健診・がん検診 ★
- 6 THU 特定健診・後期高齢者健診・がん検診 ♥
- 7 FRI 特定健診・後期高齢者健診・がん検診 ◆★  
特定健診・後期高齢者健診・がん検診
- 8 SAT 釀芳幼稚園運動会 秋の星空観察会
- 9 SUN ◎小野寺整形外科医院 ☎575-2001
- 10 MON ◎井上内科クリニック ☎581-2202
- 11 TUE 初めてのタブレット (iPad) 教室①  
離乳食教室 (睦合公民館) 健康相談日
- 12 WED ★
- 13 THU 4・7か月児健診 (R4年5・2月生) (ブックスタート)
- 14 FRI ◆★
- 15 SAT 城攻めウォークKoori 2022 (~16日)  
醸中祭
- 16 SUN ◎大山クリニック ☎583-2136
- 17 MON ♥
- 18 TUE
- 19 WED 広報お知らせ版 ★
- 20 THU 10・11か月児健診 (R3年10・11月生) ♥
- 21 FRI ◆★
- 22 SAT 桑折学習塾 (中学)、小学校学習発表会  
第47回桑折町文化祭 (~23日)
- 23 SUN 屋内温水プール休館 (~11月1日)  
◎桑名医院 ☎583-3024
- 24 MON ♥
- 25 TUE すくすくカフェ「ママトーク」
- 26 WED ★
- 27 THU ♥
- 28 FRI ◆
- 29 SAT 桑折学習塾 (中学)
- 30 SUN ◎北福島医療センター ☎551-0551
- 31 MON ♥
- 11/1 TUE 4・7か月児健診 (R4年6・3月生)  
(ブックスタート)
- 2 WED 花の寄せ植え教室 ★

●イコーゼ ●やすらぎ園 ◎休日当番医  
◆母子手帳交付・すくすくの日  
【子育て支援センター】: イコーゼ 10:00~11:30  
♥ベビールーム (1か月~1歳5か月ごろのお子さんと保護者)  
★キッズひろば (1歳6か月ごろ~就園前のお子さんと保護者)  
▶「すくすく」(☎582-6045)へ事前に予約してください。

## Recipe

### 管理栄養士のおすすめレシピ

#### 鮭と大根の和風スープ



塩分  
1.2g

#### ■材料 (4人分)

- 生鮭……………3切れ
- 大根……………1/4本
- にんじん……………1/2本
- バター……………10g
- 小麦粉(薄力粉)…大さじ2
- だし汁……………400cc
- 牛乳……………400cc
- みそ……………大さじ1
- グリンピース…大さじ2
- 粉山椒……………適宜

【1食分の栄養価】 エネルギー 229kcal / たんぱく質 19.0g / 脂質 9.4g / カルシウム 163mg / 鉄 1.0mg / 塩分 1.2g

#### ■作り方

- ①大根とにんじんは大きめの乱切りにし、水から15分下茹でする。
- ②鮭は、1切れを3~4つのそぎ切りにする。
- ③厚めの鍋にバターを溶かし、鮭を両面焼き、一度取り出す。
- ④③の鍋に①を入れて炒め、小麦粉をふり入れ、だし汁を加えて野菜がやわらかくなるまで煮る。
- ⑤④に、鮭・牛乳・みそを加えて火を止める。
- ⑥器に盛り付け、グリンピースを散らし、お好みで粉山椒をふって出来上がり。

#### voice / おすすめポイント



スープに、いろいろな食材を入れると一品でも栄養満点ですね。牛乳も入っているのでカルシウムもとれます。

佐藤尚子さん、月音ちゃん

#### check

#### 11月6日(日) 健康講演会開催

- ① 10:00 ~ 11:00 「笑って健康」  
講師：福島県立医科大学医学部疫学講座  
主任教授 大平哲也さん
  - ② 11:15 ~ 11:45 「笑って、動いて、汗かいて、筋肉増やしてフレイル予防！」  
講師：YAGO メディカルフィットネスクラブ  
健康運動指導士 滝口義光さん
  - ③ 13:00 ~ 13:40 健康宣言  
13:40 ~ 14:40 「コロナに負けない!子育てと健康づくり」  
ゲスト：照英さん
- ※参加申込が必要なため、健康福祉課 (☎582-1133) までご連絡ください。

## NEWS

### 言葉の理解力を高めよう

子育てアドバイス

コロナ禍において、外出自粛などによる子どもたちの体験不足が懸念されています。自ら体験することは、理解へとつながります。また、見たものや体験したことを一緒に言葉にすることで、理解力が高まります。まだ話せない年齢の子に対しても、言葉で教えていきましよう。

1歳半健診では、指差し遊びを行います。言葉と物が一致するように、日ごろから繰り返してあげることが大切です。

#### Information vol.8

### むし歯のない子

3歳児健診で、むし歯のなかったお子さんをご紹介します。



松野 凜太郎くん



幕田 和花奈ちゃん



亀岡 誠人くん



和泉 光ちゃん



渡邊 詩織ちゃん



亀岡 未空ちゃん



相原 太一くん



藤倉 遥陽くん



佐久間 大翔くん



佐藤 稜真くん



稲村 瑠くん



佐藤 光莉ちゃん



佐藤 彩愛ちゃん



氏家 彩葉ちゃん



水戸 千尋くん



渡邊 翔真くん



工藤 圭寿くん



佐久間 優妃ちゃん

広告