

5/6 SAT	
7 SUN	井上内科クリニック ☎581-2202
8 MON	♡
9 TUE	4・7か月児健診 (R4年12月・9月生)
10 WED	健康チェック&相談日 ★
11 THU	
12 FRI	おはなし会 ◆★
13 SAT	
14 SUN	半田山山開き ミツバチいたみと眠りのクリニック ☎572-5328
15 MON	♡
16 TUE	1歳6か月児健診 (R3年9月・10月生)
17 WED	★
18 THU	♡
19 FRI	◆★
20 SAT	小学校運動会
21 SUN	遠藤内科医院 ☎582-6788
22 MON	♡
23 TUE	
24 WED	★
25 THU	♡
26 FRI	◆
27 SAT	桑折学習塾 (小学生：睦合小)
28 SUN	大木内科医院 ☎575-3343
29 MON	♡
30 TUE	すくすくカフェ「ママトーク」
31 WED	★
6/1 THU	♡
2 FRI	◆★
3 SAT	
4 SUN	◎大山クリニック ☎584-2045
5 MON	♡

●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。

管理栄養士のおすすめレシピ

サバ缶の 豆腐グラタン

塩分
1.4g



■材料 (4人分)

サバ水煮缶……………2缶
ほうれん草……………160g
ミニトマト……………20個
木綿豆腐……………2丁
ピザ用チーズ………大さじ4
みそ……………小さじ2
しょうゆ……………小さじ2

【1食分の栄養価】 エネルギー 350kcal/たんぱく質 33.1g /
脂質 19.4g / カルシウム 436mg / 鉄 4.9mg / 塩分 1.4g

■作り方

- 1 木綿豆腐、みそ、しょうゆをなめらかになるまで混ぜる。
- 2 ほうれん草はゆでて食べやすい長さに切る。ミニトマトはヘタを取る。
- 3 耐熱皿にサバ缶を粗くほぐして入れ、2を並べ1をのせ、その上にチーズをのせる。
- 4 トースターで焼き色がつくまで1200Wで10分ほど焼いて出来上がり。

ここがポイント！

サバは血流改善を助ける青魚です。また、高エネルギーになりがちなホワイトソースを豆腐で作るので低エネルギーとなり、良質なたんぱく質をとることができます。

check

こおり健康ポイントカード交換に 新商品が追加されました

【体操ブービー】

★ポイントカード3枚で交換
鼻のボタンを押すとラジオ体操が流れます。



【減塩くん】

★ポイントカード4枚で交換
みそ汁などの塩分濃度が測定できます。



健康ポイントカードを活用して、より健康増進に取り組みましょう
固健康福祉課 健康増進係 ☎582-1133

NEWS

むし歯予防



歯が生えてきたら、むし歯予防

赤ちゃんの歯は、下の歯から生え始め、しばらくすると上の歯も生え始めます。そのころになると、いよいよ大人と同じ食事ができるようになります。しかし、同時に、むし歯になるリスクも高まるため、歯磨きの習慣を身に付けることが大切です。

- 1 甘い物が口の中にいつまでも残るもの(ジュースや飴など)を与えないようにしましょう。
- 2 歯が生え始めたら、ガード付きのシリコン製の歯ブラシを与え、自由にカミカミさせて、歯ブラシの感触に慣れさせましょう。
- 3 家族が楽しく歯磨きをし、「自分も磨きたい。磨いてもらいたい」という気持ちを高めてあげましょう。最後は、必ず大人が仕上げ磨きをしてあげることが大切です。

それでも、むし歯になってしまったら、すぐに歯医者に行きましょう。

Information

むし歯のない子

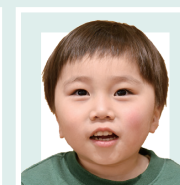
3歳児健診で、むし歯のなかったお子さんを紹介します。



かずま
佐藤 和真くん



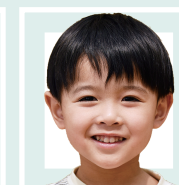
みつ
浅野 美月ちゃん



かい
笹山 華惟くん



ひなた
阿久津 陽汰くん



ゆうと
早田 悠人くん



つきの
半谷 月乃ちゃん



こうたろう
橋内 耕太朗くん



ゆあ
橋内 優歩ちゃん



もあ
下重 心愛ちゃん



たいが
岡崎 大河くん



おうすけ
安藤 鳳介くん



かおる
鴨田 薫くん



ゆうと
吉田 悠利くん



いつき
佐藤 樹くん



いとは
眞山 絃花ちゃん



いと
加藤 愛都ちゃん



ひろ
佐野 燈采くん



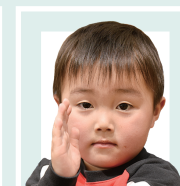
りお
高橋 凜桜ちゃん



そうた
佐藤 颯大くん



げん
齋藤 絃くん



みなと
若島 湊斗くん



あや
山木 彩ちゃん



りつ
赤坂 律くん



のの
太田 ののはちゃん