

12/6 WED	広報こおり12月号・広報こおり「お知らせ版」 離乳食教室	★
7 THU		♡
8 FRI		◆
9 SAT	オープンキッズスクール 「木で作ろう クリスマスケーキ」	
10 SUN	◎保原中央クリニック ☎575-3231	
11 MON	特定健診・各種がん検診追加検診	♡
12 TUE	健康チェック&相談日	
13 WED	おはなし会	★
14 THU	高血圧予防食講座	
15 FRI	お仕事終わりのジャズコンサート 醸芳幼稚園発表会（年長組）	★◆
16 SAT	桑折学習塾（中学生・3年生閉講式）	
17 SUN	パイオルガン ◎伊藤皮フ科クリニック ☎551-1121 クリスマスコンサート ◎神岡クリニック ☎586-1318	
18 MON		♡
19 TUE	3歳6か月児健診 (R2年1月・2月・3月・4月・5月・6月生)	
20 WED	広報こおり「お知らせ版」	★
21 THU		♡
22 FRI	幼・小・中第2学期終業式	★◆
23 SAT		
24 SUN	◎菊地整形外科 ☎583-2633	
25 MON		♡
26 TUE		
27 WED		★
28 THU		
29 FRI		
30 SAT		
31 SUN	◎阪内医院 ☎577-2222	
1/1 MON	◎北福島医療センター ☎551-0551	
2 TUE	◎さとうファミリークリニック ☎574-2811	
3 WED	◎北福島医療センター ☎551-0551	
4 THU		♡
5 FRI	広報こおり1月号 広報こおり「お知らせ版」	★◆

●成人講座 ●子ども向け講座 ◎休日当番医  
◆母子手帳交付・すくすくの日  
(☎582-6045)へ事前にご連絡ください。  
【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)

Recipe

管理栄養士のおすすめレシピ

ブロッコリーの  
ミルク煮



塩分  
0.9g

- 材料（4人分）  
ブロッコリー……………1株  
コーン缶（ホール）  
……………1/2缶(80g)  
生しいたけ……………8個  
ロースハム……………4枚  
サラダ油……………大さじ1  
牛乳……………200ml  
A スキムミルク…大さじ4  
コンソメ顆粒 小さじ1  
酒……………小さじ2  
水溶き片栗粉…大さじ2  
片栗粉 水……………大さじ2

【1食分の栄養価】 エネルギー 180kcal/たんぱく質11.0g /  
脂質7.8g / カルシウム152mg / 鉄1.1mg / 塩分0.9g

■作り方

- ブロッコリーは小房に分けて茹で、コーン缶は汁気を切っておく。生しいたけは軸を取って薄切りにする。ロースハムは1/4に切る。
- 鍋にサラダ油を熱し、①をさっと炒める。Aをよく混ぜ合わせて加え、弱火で煮る。仕上げに水溶き片栗粉でとろみをつける。

ここが  
ポイント!

市販のルウを使わないので、動物性脂肪がカットされ、ヘルシーな仕上がります。牛乳とスキムミルクを加えているためカルシウムが豊富です。

check

インフルエンザ予防接種を  
受けましょう

町では、12月28日まで、高齢者と小児・妊婦を対象にインフルエンザ予防接種の助成を行っています。予防接種には発症をある程度抑える効果や、重症化を予防する効果があります。接種を希望する人は、早めに医療機関で接種しましょう。

問い合わせ先 健康福祉課 健康増進係 ☎582-1133

今年も寒い冬がやってきました。この時期に流行ってくるのが、風邪などの病気です。言葉の未熟な低月齢の子どもの病気になる、ただただぐずったり、大泣きしたりし、どこが悪いのかわからないまま、家族中あたふたしてしまいますよね。

病気になってしまうことは、長い人生の中では必ずあること。ましてや保育所や幼稚園、買い物、公園などの人込みや集団の中に入れて仕方がないことです。しかし、少しでも病気にかからないようにすることはできます。それは免疫力を高めることです。

免疫力を高める方法とは!!

1 1日3食栄養バランスを  
考えて食べましょう

- 主食・主菜・副菜をそろえてしっかり摂りましょう。
- 野菜や発酵食品などを摂りましょう。



2 規則正しい生活をしましょう

- 食事の時間や寝る時間、起きる時間など、毎日決まった時間が良いでしょう。
- 良い睡眠や朝日を浴びる行為は、免疫細胞を活性化に動かします。

3 外でたくさん遊ばせましょう

- 外で遊ぶことで体温調整機能が発達するとともに、汗をかくことで汗腺の数も増え体温調節がしやすい体になります。
- 土や植物、空気中などに生育する細菌に触れることも免疫力アップにつながります。
- 日光を浴びることでビタミンDが作られ、免疫機能調節効果が高まります。
- 戸外で遊ぶことでストレスが解消され、副交感神経の働きが高まり免疫細胞が活性化します。

チェック

小さいお子さんは、すぐに体調が悪化します。自己判断で、以前の薬の残りを飲ませたり、市販の薬を飲ませたりせず、早期に病院を受診し、正しい薬の服用を心掛けるとともに、決まった期間内に予防接種を受けましょう。仕事を優先したばかりに予防接種を受けず、1週間～10日間休むようになるのと、数時間の休みを取り予防接種を受け感染を予防、または軽く済むようにするのは、親や子にかかる負担が違ってきます。上記の5つの項目を念頭に免疫力を高めていきましょう。

NEWS

今年の冬は  
免疫力を高めよう!!



4 体温調節機能を  
発達させましょう

- 免疫細胞は体温が1℃上がると免疫力が5～6倍上がり活性化します。
- 体温が1℃下がると30%下がります。そのため体を冷やさないようにしましょう。

5 予防接種を受けましょう

- 予防接種は病原性や毒性を弱めた、またはなくしたウイルスや細菌、またはそれらが作り出す毒素の毒性をなくしたものです。それらを接種することで、獲得免疫が反応し抗体を作り出します。すると、ウイルスや細菌に感染しにくくなったり、軽く済んだりします。小学生くらいになると300くらいの病原体のほとんどに感染し病原体への抵抗力が高まってきます。それまでは何度も病気になります。徐々に大人と同程度になってきます。それを助長してくれるのが予防接種です。予防接種には助成されるものとされないもの、または年齢や期間によって違いがあります。詳細は、子育て世代包括支援センター ☎582-6045 まで問い合わせください。

