

2/7	WED	広報こおり2月号・広報こおり「お知らせ版」 離乳食教室	★
8	THU	糖尿病予防食教室	
9	FRI	陶芸教室 おはなし会	★◆
10	SAT		
11	SUN	第62回如月杯囲碁・将棋大会 ◎こばやし子ども・内科クリニック ☎577-0663	
12	MON	◎ほばらクリニック ☎574-2522	
13	TUE	健康チェック&相談日	
14	WED	スマートフォン講座	★
15	THU		♡
16	FRI		★◆
17	SAT	桑折学習塾（中学1・2年生）	
18	SUN	オープンキッズスクール「福大留学生と交流しよう」 ◎まつもとクリニック ☎582-4800	
19	MON		♡
20	TUE	落語・演芸鑑賞会/小中学校合同受賞報告会 10・11か月児健診（R5年2月・3月生）	
21	WED	広報こおり「お知らせ版」	★
22	THU	制服贈呈式（新小学1年生・新中学1年生）	
23	FRI	こおり子育てcafé ◎なかのクリニック ☎575-2246	
24	SAT		
25	SUN	こおりまちファミリーコンサート ◎ミツバチいたみと眠りのクリニック ☎572-5328	
26	MON		♡
27	TUE	すくすくカフェ「ママトーク」 制服贈呈式（新入園児）	
28	WED	大人の社会科見学（フクシマフーズ株） 制服贈呈式（新入園児）	★
29	THU	制服贈呈式（新中学1年生）	♡
3/1	FRI		★◆
2	SAT	桑折学習塾（中学1・2年生）閉講式	
3	SUN	◎遠藤内科医院 ☎582-6788	
4	MON		♡
5	TUE	4・7か月児健診（R5年7月・10月生）	
6	WED	広報こおり3月号・広報こおり「お知らせ版」 おはなし会	★
7	THU		♡
8	FRI	質の良い睡眠で体も心も健康に！（講話）	◆

●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

鶏もも肉と小松菜の にんにく風味

塩分
1.0g



■材料（4人分）
鶏もも肉(皮なし)…240 g
小松菜……………200 g
エリンギ……………1本
しめじ……………1/2房
パプリカ（赤）……1/4個
おろしにんにく…大さじ1
酒……………大さじ2
④ 顆粒中華だし 小さじ1/2
塩……………少々
黒こしょう…………少々
鷹の爪（輪切り）……適量

【1食分の栄養価】 エネルギー 105kcal/たんぱく質 13.3 g /
脂質 3.3 g / カルシウム 90mg / 鉄 1.9mg / 塩分 1.0 g

■作り方

- 鶏もも肉は一口大に切る。小松菜は5cm長さ、エリンギは横半分に切ってから1cm幅に切る。しめじは石づきを取り、食べやすい大きさにほぐす。パプリカはうす切りにする。
- 鶏もも肉と④を耐熱ボウルに入れてラップをし、レンジに入れ、500wで3分加熱する。鶏もも肉を裏に返して小松菜、エリンギ、しめじ、パプリカを加え、さらに3分加熱する。
- 皿に盛り、輪切りにした鷹の爪を飾る。

ここが
ポイント！

鶏肉は皮なしの場合、皮つきに比べエネルギーが約40％カットになります。小松菜に含まれるカルシウムは、ビタミンDを多く含むきのこと一緒に取ると吸収率が高まります。

check

血管年齢測定ができます！

町では、新しく「血管年齢測定器」を導入しました。指を入れて約20秒待つだけで、簡単に自分の血管年齢が測定できます。

筋肉量が分かる「インボディ」や野菜摂取量が分かる「ベジチェック」も引き続き測定できますので、ぜひ健康福祉課窓口までお立ち寄りください。



NEWS

守ろう歯の健康

子育てアドバイス

3歳6ヵ月健診でむし歯のなかったお子さんを紹介します。
むし歯にならないように歯を磨くことは大切なことですが、むし歯になった歯を放置しないことはもっと大切なことです。一生お世話になる歯のケアをしっかり行いましょう。

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。



すずき みらい
鈴木 瑞徠くん



うじい え ほ と か
氏家 蛭歌ちゃん



あ べ は る き
阿部 晴樹くん



い と う ら い ぜ ん
伊藤 徠善くん



せ き ね み つ き
関根 燦希くん



すず き み な と
鈴木 心湊くん



い う ら か い
井浦 快くん



ま た よ し し ゅ う せ い
又吉 秀星くん



さい と う さ ら
斎藤 咲来ちゃん



さ と う と も ひ こ
佐藤 智彦くん



すず き あ お
鈴木 彩央ちゃん



な が で ん み は る
永傳 美陽ちゃん



さ と う な な
佐藤 那凪ちゃん



ま く た な ぎ と
幕田 渚人くん



み づ ぐ ち み の り
水口 実乃璃ちゃん



み づ ぐ ち と も え
水口 智瑛ちゃん



い け だ ゆ ず は
池田 柚葉ちゃん



す が の い ち か
菅野 一花ちゃん



ふ る や ま え ま
古山 瑛麻ちゃん



ふ る や ま め い
古山 芽依ちゃん



よ し だ け ん と
吉田 健斗くん



さ と う な ぎ
佐藤 那軌くん



ま く た は や と
菊田 勇人くん

廣 告