

管理栄養士のおすすめレシピ
菜の花の
ミートソースドリア風

塩分
0.5g



ここがポイント!

えのきたけを使用することで、通常のドリアよりエネルギーを約48%カットしています。パプリカのビタミンEと菜の花のカロテンと一緒に摂ることで、抗酸化作用を高める効果が期待できます。

■材料（4人分）

- えのきたけ……………200g
- パプリカ（赤）……………1/2個
- 白飯……………400g
- 鶏ひき肉……………160g
- ① トマト缶（カット）…200g
- ① トマトケチャップ…大さじ1
- ① ウスターソース…大さじ1
- 菜の花……………100g
- ピザ用チーズ……………60g

■作り方

- ① えのきたけはみじん切り、パプリカは1.5cm角に切る。菜の花は塩少々（分量外）で茹で、半分くらいの長さに切る。
- ② みじん切りにしたえのきたけと白飯を和える。
- ③ 耐熱ボウルに①を入れてしっかりと混ぜ、ラップをし、レンジで500Wで5分加熱する。
- ④ 耐熱皿に4等分にした②、パプリカ、③、菜の花、ピザ用チーズの順に盛り、ラップをしてレンジで500Wで3分加熱する。

【1食分の栄養価】 エネルギー 328kcal/たんぱく質15.6g/脂質8.4g/カルシウム106mg/鉄2.1mg/塩分0.5g

check

「健康チェック&相談日」のお知らせ

心身の健康について専門職に相談できる場を毎月設けています。ご自身の健康管理にお役立てください。

日時：毎月10日（基本） ※毎月の広報誌カレンダーで確認ください。

9:30～11:00

内容：健康についての相談

インボディ、ベジチェック、血管年齢も測定できます。

※「こおり健康ポイント対象」事業です。

役場1階
5番窓口で
お待ちしております。

広告

桑折町こども家庭センター すくすくがスタートします。

町では、4月1日より、妊産婦や乳幼児に関する相談を受ける「子育て世代包括支援センター」と児童虐待など困難を抱えた家庭に対応する窓口「子ども家庭総合支援拠点」の2つの機能を統合した「こども家庭センター」を健康福祉課内に設置しました。全ての妊産婦と子ども、保護者を対象に、妊産期から子育て期にわたり、切れ目のない包括的な支援を行います。関係機関と連携しながら、必要な情報提供などを継続的に行い、子育て世帯の皆さんをサポートします。

相談内容

- 初めての妊娠・出産 不妊相談
- 町の子育て支援について知りたい。
- 落ち着きがない、言葉が話さない。
- 母乳の量、足りてる？母乳のトラブル
- 離乳食は何を食べさせたらいい？
- これって虐待？ヤングケアラー？ など

話を聞いてくれる人

- 保健師
- 助産師
- 管理栄養士
- 保育士
- など

その他の子育て支援事業

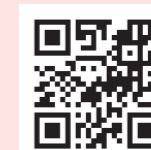
- 幼稚園就園前の親子を対象に、下記の内容で子育て支援事業を行っています。

事業名	開催日	時間	場所	連絡先
♥ベビールーム	毎週月・木曜日	10:00～11:30	イコーゼ!	こども家庭センター すくすく ☎582-6045 ※すくすくカフェ「ママトーク」は、 当日9:00～10:00の間に予約
★キッズひろば	毎週水・金曜日			
すくすくカフェ 「ママトーク」	第4火曜日			
離乳食教室 <small>※対象者には個別通知を差し上げます。</small>	年間6回	10:00～12:00	やすらぎ園	健康福祉課 ☎582-1133 (事前予約)
プレママ&ママのための すくすくキッチン	年間2回			
※ぽかぽかクラブ 「0歳ママのティーサロン」	第4金曜日	10:00～11:30	ふれあい館	町社会福祉協議会 (ボランティアセンター) ☎881-0255
みんなのサロン 「スマイル」	第2木曜日	10:00～12:00		



月々の予定を知るにはどうすればいいの？

- 子育て支援アプリ「桑折町子育てナビすくすく」をダウンロードし、ご覧ください。
【アプリでできること】
 - ・町の子育て情報
 - ・子どもの成長記録
 - ・予防接種のスケジュール管理
 - ・乳幼児健診日のご案内
 - ・イベントのご案内 など



- 役場や「イコーゼ！」にある子育てカレンダーで確認。 ※ない時はお声掛けください
★問い合わせ先：桑折町こども家庭センターすくすく ☎582-6045