

管理栄養士のおすすめレシピ ほうれん草の蒸しパン

塩分
0.3g



■材料（約8個分）

ほうれん草……………100 g
卵……………1個
レモン汁……………少々
砂糖……………大さじ3
サラダ油……………大さじ1
牛乳……………大さじ4
レーズン……………大さじ4
ホットケーキミックス…200 g
スキムミルク……………大さじ2

■作り方

- ①ほうれん草は根元を切り落として2～3cm幅に切り、卵・レモン汁と一緒にミキサーにかける。
- ②①をボウルに入れて、砂糖・サラダ油・牛乳・ホットケーキミックス・スキムミルク・レーズンを加えてサックリとまぜ合わせる。
- ③アルミカップに流し入れ、湯気の上があった蒸し器で15分間蒸す（フライパンでパンケーキ風に焼いても◎）。

【1個分の栄養価】 エネルギー 150kcal/たんぱく質3.7 g/脂質3.4 g/カルシウム61mg/鉄0.5mg/塩分0.3 g

ここが
ポイント！

野菜が苦手なお子さんにも人気のメニューです。暑い夏でも、3食しっかりと摂って元気に過ごしましょう。食欲があまりない場合には、栄養価の高い間食を取り入れると良いでしょう。

健康研修会

健康ボランティア組織ヘルスアップチームと食生活改善推進員の研修会が7月1日、やすらぎ園で行われ、一般町民含む51人が参加しました。県立医科大学循環器内科学講座の八巻尚洋准教授より「目指そう健康寿命！～急性心筋梗塞と生活習慣～」について講話を聞きました。急性心筋梗塞の発症原因には、糖尿病や脂質異常症、高血圧などがあることを学び、日ごろから生活習慣病をコントロールして予防する大切さなどを学びました。



男性のための料理教室

生活習慣病予防を目的とした「男性のための健康料理教室」が6月27日、やすらぎ園で行われました。参加者は、食生活改善推進員の協力のもと、野菜をたっぷり入れた夏野菜カレーと酢の物、ミルクゼリーの三品を完成させました。

また、手のひらを機械に乗せるだけで野菜摂取量が測れるベジチェックにより、自分の体の状態を把握するなど、栄養バランスや減塩についても楽しく学びました。



広 告

お子さんにとって良い影響を与えるという絵本の読み聞かせ。文部科学省の調査では、読み聞かせをして育った子は、していない子に比べ学力が高かったという分析結果が出されています。

読み聞かせが子どもに与える好影響 ……………

- 大脳辺縁系（心の脳）が活発になる
- 創造力が高まる（興味・想像力・疑似体験ができる）
- 言語能力が高まる（語彙数が増える。5歳までに日常会話の7割覚える）
- 人間関係が豊かになる（思いやり・やさしさ・素直・落ち着きが出る）

親子の絆が深まる ……………

読み聞かせの最大のポイントは、親子が触れ合うことでオキシトシンという愛情伝達物質が分泌されることです。これは、幸福度や安心を感じる幸せホルモンとも言われているものです。

絵本は、親子の温かな関係と子どもの豊かな心を育みます。親子で一緒に絵本を楽しむ時間をつくってみませんか。

NEWS

考える力を育み 親子の絆を深める 絵本の読み聞かせ

子育てアドバイス



Information

むし歯のない子

3歳6か月児健診で、むし歯のなかったお子さんを紹介します。



さとう つき 佐藤 月音ちゃん



たちかわ るい 立川 琉生くん



いなむら かい 稲村 佳くん



えんどう はると 遠藤 優仁くん



おかざき りおん 岡崎 凜穂ちゃん



えんどう あん な 遠藤 杏南ちゃん



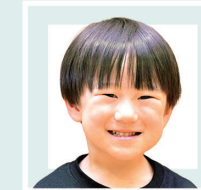
こむろ りお 小室 里緒ちゃん



ししど さく 宍戸 朔くん



あなざわ ゆう き 穴澤 侑樹くん



こくぶん あおい 國分 蒼叶くん



おかざき しゅうや 岡崎 柊弥くん



うちや はる ま 内谷 春稀くん



かが みく り 加賀 未来莉ちゃん



まさ き ゆず き 正木 結葵ちゃん



たかはし せ な 高橋 聖奏ちゃん