

管理栄養士のおすすめレシピ

あいませ

塩分
0.8g

■材料（4人分）

季節の野菜…………… 300～400g
（ほうれん草、小松菜、大根、白菜、
にら、キャベツ、きゅうり、サ
ラダ菜、きのこ、芋類など）
しょうゆ…………… 大さじ1
にんじん…………… 50g
生わかめ…………… 30g
炒りごま…………… 少々
練りごま…………… 大さじ2
スキムミルク…………… 大さじ1
①砂糖…………… 大さじ1
しょうゆ…………… 大さじ1
だし汁…………… 大さじ1

■作り方

- ①野菜・きのこ・いも類は食べやすい大きさに切りゆで、しょうゆをふりかけておく（生野菜を使う場合は切って塩もみしておく）。
- ②にんじんは、せん切りにしてさつとゆでしておく。生わかめは、よく洗ってひとくち大に切る。
- ③①を混ぜ合わせ、②を和える。
- ④器に盛り、炒りごまをふりかけ出来上がり。

ここがポイント！

1日の野菜摂取の目安量は、350g以上です。野菜は、食物繊維・ビタミン・ミネラルを豊富に含むため、生活習慣病を予防し、腸内環境を整える働きがあります。

【1食分の栄養価】 エネルギー 127kcal/たんぱく質4.3g/脂質4.7g/カルシウム81mg/鉄1.1mg/塩分0.8g

インフルエンザ・新型コロナ予防接種を受けましょう

町では、インフルエンザおよび新型コロナウイルス感染症の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（詳細は、右記二次元コードからご確認ください）。



	インフルエンザ	新型コロナウイルス感染症
対象者	① 65歳以上の人 ② 生後6カ月～18歳までの子ども ③ 妊婦 ④ 60～64歳の人で、心臓、腎臓、呼吸器などに重い障害があり、身体障害者手帳1級相当の人	① 65歳以上の人 ② 60～64歳の人で、心臓、腎臓、呼吸器などに重い障害があり、身体障害者手帳1級相当の人
助成期間	12月28日まで	令和7年3月31日まで



広 告

NEWS

こどもの事故の応急処置について



こどもに多く見られる事故には、誤飲ややけど、打撲があります。こどもは、何が危険なのか判断することが難しく、興味のままに行動してしまい、大人がそばにいても事故を未然に防ぐことができない場合があります。今回は、もしも事故が起きてしまったときの応急処置をケース別に紹介します。

こどもに多い3つの事故 ……………

1
誤飲

※基本的には吐かせずに、同じものを病院に持参して受診しましょう！

飲んだもの	灯油、ベンジン、除光液、農薬、殺虫剤、ネズミ駆除剤
	ボタン電池・鋭利な異物（ヘアピン、針など）・磁石・洗剤（トイレ用スタンプ、液体洗剤）・吸収性樹脂・芳香剤・消臭剤・防虫剤・漂白剤・たばこ（吐かせる）・薬（お薬手帳があれば持参）コインやおもちゃ など
	少量のインク、クレヨン、絵具、粘土、化粧品（口紅・ファンデーション）、石けん（心配な場合は電話などで相談）

救急車を呼ぶ

急いで病院受診
（症状がなくても）家で様子を見る
診療時間内に受診

※飲み込んだ物によって対応が異なります。何を飲んだのか確認し、医師に名称や量を伝えられるようにしておきましょう。現物があればなお良いでしょう。

2
やけど

熱いミルク、熱いお風呂、アイロン、ポット、ストーブ、ヘアーアイロン、フライパン、鍋、汁物、花火

10分以上水で冷やす。服の上からのやけどの場合は無理に脱がせず服の上から冷やします。水ぶくれはつぶさない。全身の10%以上の場合生命の危険が生じます。必ず病院へ連れていきましょう。

3
打撲

転倒、階段からの落下、ベッドやソファからの落下 など

すぐに大声で泣いたり、意識がはっきりしている場合は様子を見る。泣き止まなかったり痛がったりした場合は病院へ連れていきましょう。頭を打った場合は、症状が遅れて出ることがあるため、2～3日は様子の変化に注意。

嘔吐、ひきつけ、意識がない
血の気がない顔色、出血が止まらない

すぐに医療機関を受診しましょう。

こどもは、思いもしない行動をとる事があるので、常に見守ることが大切ですが、見たり触れたりすることで物事を記憶し、けがをしたことで危険を回避することを学びます。けがをすることに過敏になる必要はなく、けがをした時に、慌てず対処ができるよう、基本的な応急処置をおさえ、こどもの成長を見守っていきましょう。

誤飲・けが・病気をした場合の相談窓口など

全国版
救急受診
アプリQ助こども家庭庁
応急手当方法

- ☑ こども救急電話相談 ☎ #8000（無料） または ☎ 024-521-3790（19:00～8:00）毎日
- ☑ 全国版救急受診アプリ「Q助」（総務省消防庁）
- ☑ 桑折町こども家庭センターすくすく ☎ 024-582-6045（8:30～17:00）月～金（祝日除く）
- こども家庭庁のホームページに応急処置（もしもの時の「応急手当て」について）掲載