

管理栄養士のおすすめレシピ

揚げないコロケ

塩分
0.4g

■材料（4人分）

ツナ缶…………… 小1缶
じゃがいも…………… 大3個
玉ねぎ…………… 1個
パセリ…………… 少々
マヨネーズ…………… 大さじ3
塩・こしょう…………… 少々
バター…………… 25g
パン粉…………… 1カップ
レタス…………… 適量
トマト…………… 適量

【1食分の栄養価】 エネルギー
149kcal/たんぱく質4.2g/脂質
7.4g/カルシウム14mg/鉄0.5mg/
塩分0.4g

■作り方

- ①じゃがいもはラップで包み、電子レンジ(500W)で4分30秒加熱する。皮をむき、ボウルに入れてつぶす。
- ②玉ねぎはみじん切りにし、油少々(分量外)で炒めておく。
- ③①に、②の玉ねぎ・パセリ・缶汁をぎったツナ・マヨネーズ・塩・こしょうを加えて混ぜる。8等分にして丸くまとめる。
- ④フライパンにバターを溶かし、パン粉を入れて炒め、揚げ色と同じくらいに色づいたら、ペーパータオルの上に広げ、油をきる
- ⑤パットに④を広げ、③を入れてまぶす。器に盛り、レタスとトマトを添える。

ここがポイント！

油で揚げないので低カロリーですが、おいしくいただけるメニューです。ピーマンやにんじんなどの野菜を加えたり、じゃがいもの代わりにかぼちゃを使うなど、応用が効きます。

高齢者肺炎球菌予防接種を受けましょう

町では、65歳の人を対象に高齢者肺炎球菌予防接種の助成を行っています。接種対象者へは、誕生月の翌月に個別通知と予診票を送付しています。接種を希望する人は、早めに医療機関で接種しましょう。

■対象 対象者は次の2つの要件に該当する人

- ①今までに、このワクチン接種をしたことがない人（生涯で1回目の接種に対して助成されます）
 - ②接種日現在「65歳の人」
- ※60～64歳で、心臓・腎臓・呼吸器等で身体障害者手帳1級相当の人も対象となります。

■自己負担額 2,600円

広 告

NEWS

子育て支援センター
各事業紹介こおり青空こども園
「子育て支援センター ももも」が
スタートします。

これまで桑折町屋内温水プール・多目的スタジオ「イコーゼ!」で運営しておりました「桑折町地域子育て支援センター」は、4月から「こおり青空こども園」に設置された「子育て支援センター ももも」でサービス提供が開始されました。利用日や利用時間が増え、これまで以上に充実した事業内容で、子育て世帯の皆さんをサポートします。また、一時預かり保育も午前9時から午後3時30分まで利用できます。

内 容 ……………

対 象 者：①町内に住所を有する生後1ヵ月から就学前の児童およびその保護者または養育者、または初妊婦の人
②町内の事業所に勤務する従業員の児童およびその保護者または養育者

開 催 日：月～金曜日（週5日）

開催時間：開園時間9:00～16:00 活動時間9:30～15:30

そ の 他：一時預かり保育（生後6ヵ月から）

連 絡 先：こおり青空こども園 子育て支援センター ももも
☎529-5416

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
すくすくカフェ 「ママトーク」 発育測定・栄養講話	4月を除く 月1回火曜日	10:00～11:30	5～6月 イコーゼ	こども家庭センター すくすく ☎582-6045 (9:00～10:00) ※当日予約
			7～3月 やすらぎ園	
離乳食教室 ※対象者には個別通知を差し上げます。	年間6回	10:00～12:00	4～6月 睦合公民館	健康福祉課 ☎582-1133 ※事前予約 ※乳幼児とその保護者 など
プレママ＆ママのための すくすくキッチン	年間2回		7～3月 やすらぎ園	
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) ☎581-0255
子育てに癒しの時間を 「ikoi」	8、2月を除く 月1回火曜日 3月は金曜日			
みんなのサロン 「スマイル」	第2木曜日	10:00～12:00		

★問い合わせ先：桑折町こども家庭センターすくすく ☎582-6045