

「お母さんと一緒に学ぶ食育教室」

日程 3月6日(木)
時間 午前11時～午後1時
場所 交流施設「なごみ」
対象 幼児(入園前)と保護者
内容 季節に行事食「お祝い」のプチ実習と試食、食生活改善推進員による食育講話
費用 100円
持ち物 親子共にエプロン、三角巾、手ふきタオル等
 *離乳食の用意は各自でお願いします。また、アレルギー対応は致しません。
申し込み 保健センター
 ☎63-1311
締め切り 前日まで

3月は自殺予防強化月間です

県内では、年間およそ5000人の方々が自らの命を絶つています。亡くなった人の多くがうつ病などの心の病を抱えています。疲れているのに2週間以上眠れないことはありませんか。それは、心の不調のサインかもしれません。早めにかかりつけのお医者さん、または専門機関へ相談しましょう。

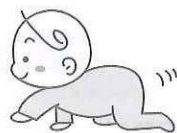
このころの健康相談ダイヤル 0570-064-556
開設時間 月曜日～金曜日(祝日は除く) 9:00～16:00

乳幼児のいるママ達へのお知らせ

のびのびサークル
日程 3月19日(水)
時間 午前10時～11時半
場所 保健センター
対象 幼児(入園前)と保育者
連絡 17日までにお申し込みください。

育児相談

随時実施。子どもの体重測定など相談希望者は、保健師へ連絡してからお出かけください。



食育コーナー

高山村食育計画では、乳幼児期の基本目標を「食べる事への興味、関心を持ち健康な心と体を育む」としています。そのため乳幼児期から肥満を予防し、正しい生活習慣を身につけることが必要です。保育所の給食では、1日に必要なビタミンや食物繊維等を考慮し、野菜を1食100g以上提供しています。味付けは、食事摂取基準に基づいて、1食、塩分1～2gにしています。野菜の調理方法では、箸でつまめるように切ったり、咀嚼力がつくくらい硬さに茹でたり、炒めたり、煮たりして工夫しています。

そして、デイサービスの高齢者には、食育計画の基本目標「健康を維持し、生き生きと暮らす」に基づき、主食、主菜、副菜の揃った食事を提供し、季節の行事食や郷土料理も取り入れています。

健康で元気な毎日が過ごせるように衛生面には十分注意し、安心、安全でおいしい給食をこれからも提供していきます。

(担当) 高山保育所、高山デイサービス 山田栄養士



○保育所おすすめレシピ
 ・まつくろくろすけサラダ
【材料4人分】
 ひじき(乾燥) 8g
 玉ねぎ 1/4個
 黄ピーマン 1/2個
 きゅうり 1/2本
 かにかま 2本

「ごま油」
 小さじ1
 大さじ1
 小さじ1

【作り方】

1. ひじきを水で戻しておく
2. 玉ねぎ、黄ピーマンは千切りにして茹でる。
3. きゅうりは千切りにする。
4. かにかまぼこはほぐす。
5. Aでドレッシングを作る。
6. 全ての材料を5のドレッシングで和える。

