

成田赤十字病院 公開健康講座 成人保健班

※詳しくは成田赤十字病院社会課に問い合わせてください。

日 時 9月25日(土) 14:00～15:30

場 所 赤坂ふれあいセンター<成田市赤坂2-1-14>

定 員 50人

内 容 最後まで在宅で自分らしく過ごすために
～心がまえと地域の支援～申込み 成田赤十字病院社会課に電話 ☎(22) 2311
または成田赤十字病院ホームページから受付。

もぐもぐごっくん離乳食教室 母子保健班

日 時 10月4日(月)

① 9:15～10:00 (インスタライブ配信)

② 10:15～11:00 (教室)

③ 11:15～12:00 (教室)

場 所 すこやかセンター

対 象 離乳食が2回食になる頃の子どもと保護者

定 員 ②、③各10組程度 ※託児はありません。

内 容 離乳食の量の確認・進め方、個別相談など

持ち物 母子手帳、バスタオル、オムツなど

10月のプレパパママ教室
(全4回)

母子保健班

日時・内容 4回で1コース

① 10月7日(木) 9:30～11:30

オリエンテーション、妊娠中の生活、

ママと赤ちゃんのお口の手入れ&栄養

② 10月14日(木) 9:30～11:30

お風呂の入れ方、おっぱいとミルクの話、

妊婦体験(パパ)

③ 10月21日(木) 9:30～11:30

出産経過の話、リラックスしよう! マタニティヨガ

④ 10月28日(木) 9:30～11:30

産後の生活

場 所 すこやかセンター

対 象 令和4年1・2・3月出産予定の初産婦の人

定 員 8組

持ち物 母子手帳

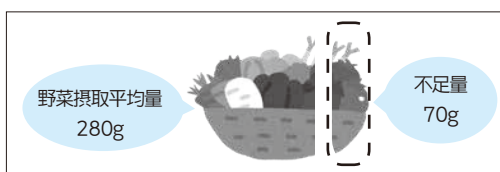
費 用 250円(テキスト代)

申 込 10月4日(月) までに電話

富里市地区保健推進員コラム(浩養小・洗心地区)

かんたん野菜レシピ～野菜が不足していませんか?～

健康的な食生活に欠かせない野菜にはビタミンやミネラル、食物繊維などの栄養素が多く含まれています。1日に必要な野菜の量を知っていますか? 野菜の摂取目標量は350gとされています。しかし、国民健康・栄養調査(令和元年度)の結果では、野菜摂取量の平均値は280.5gであり、目標量と比較すると、約70g(目標量の20%)が足りていない状況です。

不足量を
補うために

かんたん野菜レシピ ◇かんたんピクルス 色んな野菜を使った彩りの良い常備菜です。

材料	分量	作り方
カリフラワー	250g	①カリフラワーは小房に分ける、人参は拍子切り、セロリは筋を取り斜め切り、きゅうりは種をとり斜め切りに切りそろえる。
人参	70g	
セロリ	150g	
きゅうり	150g	
酢(米酢)	1カップ	②Aを鍋に入れてBを加えて中火で3～4分、煮立てる。
砂糖	大さじ3	
塩	小さじ2強	③②にCを加えて混ぜながら約1～2分煮て火を止める。
水	2/3 カップ	
ローリエ	1枚	④ボールにあけて粗熱を取り、冷蔵庫で冷やす。
ごま	小さじ1	



レシピ提供: 八木克文さん(御料)