

# はぐ♥くみしター

「はぐ♥くみ」子育て電話相談… ☎306-2277

(月～金曜日の午前8時30分～午後5時15分(正午から午後1時までを除く))

【問い合わせ】健康増進課(保健センター ☎282-2797)



## 「歯ッピー離乳食教室」でお子さんの「離乳食」と「歯」について学んでみませんか？

村では、これまで生後10か月を迎えるお子さんとその保護者を対象に、食事や歯みがき等について学べる「歯ッピーバースデー教室」を開催してきました。

このたび、参加者の皆さんからの意見を参考に、「歯ッピー離乳食教室」へと見直しを行いました。この教室は、離乳食を開始する時期に合わせ、生後6～7か月のお子さんの保護者を対象としています。

赤ちゃんの母乳やミルクを飲む量が落ち着いてくると、離乳食の開始を考える方が多いと思います。離乳食の進め方やこの時期に生え始める乳歯のケアについても、お話しします。身近に相談相手がないという方も、プロのアイデアを取り入れて、楽しく育児していきましょう。詳細は右記をご覧ください。



### 【歯ッピー離乳食教室】

日時▼隔月で開催 午前9時45分～11時15分 ※対象者には案内を郵送します。

対象▼生後6か月・7か月のお子さんを持つ保護者

内容▼▽離乳食・幼児食のお話(離乳食レシピのプレゼントあり)▽歯科のお話(歯ブラシのプレゼントあり)

その他▼▽教室の間、保育サービス(別室)でお子さんをお預かりします。▽現在、新型コロナウイルス感染症対策として、20組限定で開催しています。▽対象月齢ではないけれど、食事や歯のことを相談したいという方は、母子健康相談(毎月1回開催)をご利用ください。



### 東海村ヘルスマイトの「おうちで簡単オススメレシピ」



## レタスと残り野菜のスープ



### 【材料(4人分)】

- レタス…1個
- タマネギ…1/2個
- ロースハム…1～2枚
- ニンジン…1/2本
- コンソメ(固形)…2個
- 水…800ml
- 塩コショウ…適量

### 【作り方】

- ①レタスを一口大に切り、タマネギを薄切り、ロースハムを細切り、ニンジンを1cmの角切りにする。
- ②鍋に油(分量外)を引き、タマネギを入れたら、透き通るまでよく炒める。
- ③ニンジン・ロースハムを加えて炒め、しんなりしてきたら水を入れ、沸騰させる。
- ④レタスとコンソメを入れ、再び煮立たせる。
- ⑤塩コショウで味を調えたら、出来上がり♪

☆レタスは食物繊維、ビタミンが豊富な食材です！  
☆タマネギはよく炒めるとおいしくなります。  
☆自宅にある食材で、誰でも簡単に作れます♪

※「ヘルスマイト」とは、食と健康づくりを実践するボランティア食生活改善推進員のことで、村では約70の方が活躍しています。