

# マイヘルシー スタイル

Information to help you  
become healthier!



vol. 08

【問い合わせ】  
保健センター(☎282-2797)



ママたちの“子育てをもっと楽しく!”  
「子育てママ応援事業」

保健センターでは、毎月1回、生後3か月の乳児を持つ保護者を対象に、手遊びや、助産師によるベビーマッサージ、予防接種等について話を聞きながら、ママ友作りの場を提供する「赤ちゃん教室」を実施しています。今回は、その教室の中で今年度から実施している「子育てママ応援事業」についてご紹介します。

ママと赤ちゃんの2人だけで初めてお出掛けしたときのことを覚えていますか？ 赤ちゃんの首が座る3か月ごろからは、お出掛けの機会が増えてきますが、おむつや着替え、ミルクにおやつなど、荷物が増えて大変だと思った方もいるのではないのでしょうか。

「赤ちゃん教室」では、今年度から、**ママたちの外出を応援する取り組みとして、便利な子育て支援グッズをプレゼントする「子育てママ応援事業」を実施**しています。教室に参加したママたちに、カタログを配布し、お出掛け時に使えるマザーズバッグや、人目を気にせず授乳できる授乳服等、希望するグッズを選んでもらう取り組みです。プレゼントをもらったママたちからは、多くの好評の声をいただいています。



## 【子育て支援グッズを使用したママたちからの声】



(マザーズバッグ) ポケットがたくさんあり、ポーチも2個付いているので使いやすい!

シルバーグレーのマザーズバッグは、中が明るいライムグリーンなので、中身が見やすく、取り出しやすいです!



(授乳服) 柔らかい生地を着心地が良いです!



(授乳服) 赤ちゃんが泣いても、授乳室を探すことなく、すぐに授乳できるのがうれしいです!

(授乳服) 授乳の時期が終わっても、普段着として使えそう!



いもマミーの  
おすすめレシピ

## イモを使って、伝統的な食を子どもたちに伝えよう♪ 「紫イモのミニおはぎ」

材料	分量(小15個分)
A もち米	1カップ
A 米	1/2カップ
A 水	1と1/2カップ
紫イモ	230g
こしあん	230g
※1個分のエネルギー(92kcal)、食塩(0.1g)	



### 【Point】

▽紫イモをサツマイモや白あんに代えてもOK!  
▽縁起物として古くから日本に伝わる「おはぎ」。季節のおいしさを感謝していただきましょう!

### 【作り方】

- ①Aは合わせて炊飯ジャーで炊いておく。
- ②紫イモはゆでてつぶし、こしあんと合わせて弱火で適度な固さに練る。15個に丸めておく。
- ③炊き上がったご飯をボウルに入れ、米粒が少々残るくらいまで麺棒でつく。
- ④紫イモあんをラップに広げ、③のご飯を包んだら出来上がり!