マイヘルシースタイル

Information to help you become healthier!

vol. 13

［問い合わせ］
保健センター（☎282-2797）

今年度から、１歳児とその保護者を対象に、「歯ッピーバースデー教室」を開催しています。これは、お子さんの成長を確認するとともに、村内に住む同じ誕生月のお子さんと一緒に、１歳という特別な記念をみんなで楽しくお祝いする教室です。今回は、４月に開催した第１回目の教室をご紹介します！

❶ まずは計測！

生まれてから１年間の成長は、目まぐるしいもの。みんな１年で、どのくらい大きくなったかな？

❷ 託児へＧＯ！

お子さんはいったん託児スペースへ。預けるのは、不安かも知れませんが、成長への第一歩につながります！

❸ 食育講話

離乳食が１日３回食になるこの時期。管理栄養士の話を聞いて、食事面での悩みを解決しましょう♪

❹ 歯科講話

お子さんの歯を守れるのは、パパとママだけ。歯を磨くときのコツを丁寧に教えます。「マイ歯ブラシ」のプレゼントも！

❺ フリートーク（希望者）

日ごろ、お子さんの育児で悩んでいることなどを同じ誕生月生まれのお子さんを持つ、パパ・ママと楽しく話しましょう！

❻ お子さんのお迎え！

託児を終え、喜びの再会。パパ・ママのためにお利口に過ごしたお子さんを、いっぱい甘えさせてあげてくださいね♪

子どもと一緒に楽しくクッキング♪「フルーツゼリー」

材料	分量（４人分）
粉寒天	４ｇ
水	520ｍｌ
砂糖	24ｇ
ミカンの缶詰	80ｇ
キウイ	50ｇ
【ソース】	
モモの缶詰（裏ごししたもの）	大さじ４
シロップ	少量
※エネルギー（58kcal）、たんぱく質（0.3ｇ）、カルシウム（13㎎）、鉄（0.2㎎）、食物繊維（1.4ｇ）	

【Point】
▽６月は食育月間！　お好みの果物を使って、楽しく作りましょう♪

【作り方】

①鍋に粉寒天と水を入れ、10分置き、火をかけ煮溶かす。透き通ってきたら、砂糖を加える。

②キウイは皮をむき、人数分に輪切りにする。残りは、５センチメートル角に刻み、①の粗熱がとれたら、刻んだキウイを混ぜる。

③湯のみにラップを敷き、輪切りキウイ→①→ミカンの順に入れ、ラップを絞り冷やし固める。

④ラップをはずし、キウイが上になるように皿に盛る。モモの缶詰とシロップを混ぜ合わせたソースをかけたら、出来上がり！