

マイヘルシー スタイル

Information to help you
become healthier!



vol. 18

【問い合わせ】
保健センター(☎282-2797)



助産師や保健師とゆっくり話そう♪
ハローベビースクール

妊娠中、不安になることはありませんか。保健センターでは、妊婦さんとそのご家族のための教室「ハローベビースクール」を定期的に開催しています。普段病院で聞けないことなど、同じ地域に住む妊婦さんとお話しましょう。

Day 1

- ・助産師を交えてみんなで話をしよう。
- ・妊娠中の栄養について学び、管理栄養士が考えたメニューを調理して楽しくいただく。



Day 2

- ・ブラッシングのお話を聞き、親子の歯を守ろう。
- ・助産師と一緒に出産と産後の生活をイメージしよう。
- ・チャイルドシートの正しい使い方を学ぼう。



Day 3

- ・家族で沐浴体験を実践しよう。
- ・妊婦体験をして、ママの気持ちになってみよう。※これから必要になる衣類等の展示もあります。



次回開催予定日

①11月20日(月) ②22日(水) ③25日(土)

※全て事前予約制となります。11月6日(月)までに、保健センター(☎282-2797)へ電話にて申し込みください。

「はぐ♥くみ」子育て電話相談 問い合わせ・ご予約は☎029-306-2277

受付時間…月曜日～金曜日の午前8時30分から午後5時15分まで(正午～午後1時を除く)。



いもマミィの
おすすめレシピ

食物繊維が豊富で、妊婦食&便秘予防におすすめ！ 「サツマイモの豆腐グラタン」

材料	分量(2人分)
サツマイモ	200g
タマネギ	100g
シメジ	100g
ツナ缶	70g
絹豆腐	300g
小麦粉	大さじ1
豆乳	200ml
塩	少々
こしょう	少々
コンソメ	小さじ1
みそ	小さじ2
チーズ	18g
※エネルギー(約439kcal)、食物繊維(5.5g)、食塩相当量(2.0g)	



【Point】

▽サツマイモは食物繊維や塩分を排出するカリウムが豊富です！

【作り方】

- ①サツマイモは1センチメートル幅の輪切り(大きい場合は半月切り)にして水にさらし、電子レンジでやわらかくなるまで加熱する。
- ②タマネギは薄切り、シメジは石づきを除きほぐす。絹豆腐(水切り不要)はボウルに入れ、なめらかになるまで混ぜておく。
- ③フライパンにタマネギ、シメジ、ツナ缶を油ごと入れ、しんなりするまで炒めたら、小麦粉を振り入れ具材と混ぜ合わせる。
- ④③に①、豆乳、塩、こしょう、コンソメ、みそを入れ全体にとろみがつくまで煮て、さらに絹豆腐を加え加熱する。
- ⑤耐熱容器に④を盛り付けてチーズをのせ、200度に余熱したオーブン(またはオーブントースター)に入れ、チーズに焦げ目がついたら出来上がり。