



1月25日に「パパッとできるつくりおき野菜」をテーマにしたクッキング教室を行いました。その中から、野菜レシピ1品をご紹介します。おからパウダーとすりごまを使ったやさしい味わいで、食物繊維もたっぷりですよ。

保健センターでは、今後も同様の教室を開催予定です。開催が決まりましたら、広報、チラシ、町ホームページなどでお知らせします。

1月25日の教室の様子は、町ホームページの「別海町からのお知らせ」で公開中です。



ニンジンのごまおからあえ

(材料 4人分)

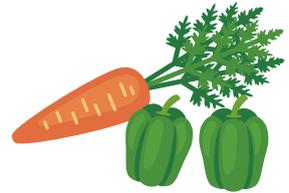
ニンジン.....1本 (約200g)
 ピーマン.....2個
 おからパウダー.....大さじ2
 白すりごま.....大さじ1
 めんつゆ (3倍濃縮).....大さじ1と1/2
 水.....大さじ1と1/2
 ※お好みでごま油を数滴加えてもよいでしょう。

(1人分の栄養価)

エネルギー 52kcal
 タンパク質 2.0g
 脂質 1.7g
 炭水化物 8.0g
 食物繊維 3.0g
 塩分 0.7g

(つくり方)

- ①ニンジンは、ななめ薄切りにし千切りにする。ピーマンも千切りにする。
- ②湯を沸かし①をさっとゆでる。
- ③ボールにAを混ぜ合わせる。②を入れ、よくあえる。



母子健康センター からのお知らせ



マタニティクラス

かわいい赤ちゃんを迎えるための、妊娠、出産について学ぶ教室です。分からないこと、心配なこと、何でもご相談ください。たくさん参加をお待ちしています。

対象 本町在住の妊婦さん

申込締切 各開催日の前日までに、ご連絡ください。
コース途中での参加もできます。

時間 午後1時から午後2時30分

開催日	内容	担当者
3月11日(水)	• おっぱいのことについて • 1歳になるまでの成長	助産師
3月18日(水)	• 出産のおはなし	助産師
3月25日(水)	• 赤ちゃんをお風呂に入れてみよう • 写真撮影	助産師

インファントマッサージ教室

お母さんと赤ちゃんの絆を深めるための、オイルを使用したマッサージです。

申込締切
3月13日(金)

時間 午前10時から午前11時30分

4月コース

対象 1歳未満のお子さんとお母さん

全4回

料金 町内に住所のある方 1,000円
1回 その他の方 2,000円

4月2日(休)
4月9日(休)
4月16日(休)
4月23日(休)

母子健康手帳の交付

病院で分娩予定日が確定した方は、交付日程を調整しますので、事前に電話連絡をお願いします。

また、手帳の交付にはマイナンバーの記載等が必要です。個人番号カードをお持ちの方は個人番号カードを、お持ちでない方は通知カードと運転免許証等の写真付きの身分証明になるものをお持ちください。不明な点は、お問い合わせください。

母子健康センターでは、24時間電話相談を受け付けています。妊娠中から赤ちゃんのことなど困ったときは、いつでもご利用ください。

