

# 保健 だより



保健福祉課 保健係 ☎ 585-2783  
E-mail:hoken@town.kunimi.fukushima.jp



## 食生活改善推進員を募集しています！

食生活改善推進員は、食や栄養について一緒に学習し、地域のみなさんに伝えるなど「私達の健康は私達の手で」をスローガンに食生活を通して健康づくりをすすめる活動をしているボランティアです。

現在 14 名が活躍しています。食生活や健康づくりに興味のある方を随時募集しています。詳しい内容や申込みは保健福祉課保健係に問い合わせください。

### 食生活改善推進員の主な活動

- くにも幼稚園での食育指導
- 1歳6か月児健診時でのおやつ作り
- 生活習慣病予防料理教室の開催 など



## 3月1日から7日は「子ども予防接種週間」です



4月からの入園・入学に備えて、予防接種の接種漏れがないか、母子健康手帳で確認してみましょう。特に、現在、幼稚園年長児に相当する年齢で、麻しん風しん混合予防接種をまだ接種していない方は、3月31日までが接種期間ですので早めに受けるようにしましょう。

# カンタン レシピ

## ほうじ茶ミルクプリン

健康推進員・食生活改善推進員研修会を2月19日に開催しました。その中で好評だった「ほうじ茶ミルクプリン」を紹介します。



材料 6人分			
粉ゼラチン	10g	牛乳	500ml
水	大さじ4	ほうじ茶 (ティーパック)	4個
		砂糖	大さじ4
黒みつ	大さじ3		

### 作り方

- ①粉ゼラチンは分量の水に振り入れてかき混ぜ、ふやかしておく。
- ②鍋に牛乳と砂糖、ほうじ茶のティーパックを入れ、弱火にかける。フツフツ煮立ってきたら火を止め、蓋をして3分から5分おいて蒸らす。
- ③ほうじ茶を取り出し、熱いうちに①のゼラチンを加えて、余熱で溶かす。
- ④③をボウルに移して、底を氷水に当てて冷やす。とろみがついたら器に流し入れ、冷蔵庫に入れて冷やし固める。
- ⑤黒みつをかけて出来上がり。

## \*\*\*ニコニコ相談会\*\*\*

対象者	実施日	実施時間	会場
国見町在住の妊婦 国見町在住の乳幼児及びその保護者	5月16日(日)	午前10時から 午前11時30分	子育て支援センター (藤田保育所内)

【実施内容】 身体計測、栄養相談、子育て相談等について保健師、栄養士がお待ちしております。  
《持参するもの》 母子健康手帳、お子さんの飲み物（水筒にいれて）を忘れずに！  
《申し込み方法》 前日まで保健福祉課または藤田保育所（☎ 585-2374）に電話で申込みください。

## \*\*\*乳児健診\*\*\*

該当児	実施日	受付時間	会場
・3か月児（平成30年1月生まれ） ・9か月児（平成29年7月生まれ）	5月17日(日)	午後1時15分から 午後1時45分	観月台文化センター 第1和室

【健診内容】 医師の指導、身体測定、調乳、離乳、予防接種などについて  
9か月児は、歯科衛生士による歯に関するお話も予定しています。  
《持参するもの》 母子健康手帳を忘れずに！

## \*\*\*3歳6か月児健診\*\*\*

該当児	実施日	受付時間	会場
平成26年 9月1日から 平成26年 11月30日生まれの幼児	5月15日(日)	午後1時30分から 午後1時45分	森江野町民センター

【健診内容】 内科と歯科の医師の診察、生活保健指導、視力・聴力検査などを実施します。  
心理判定員による相談・指導…子育てに関する不安や悩み等、お気軽に相談ください。  
健診該当者には後日健診票を郵送します。  
《持参するもの》 母子健康手帳を忘れずに！

# 食育シリーズ



町では、食生活改善推進員のみなさんと栄養士が出向いて、くにも幼稚園の子どもたちを対象に食育教室を開催しています。2月は4回開催しました。



真剣な表情で豆つかみゲームに挑戦！

年中組  
テーマ  
「豆つかみゲームを  
楽しもう」



年長組  
テーマ  
「赤・黄・緑の働き」

カードを使って楽しく覚えよう！