

あなたも作ってみませんか

テーマ もう一品！簡単料理



1人分 エネルギー50kcal 食塩相当量 0.6g

材料 (4人分)

- しめじ……1パック(100g)
- まいたけ…1パック(100g)
- エリンギ…2本(60g)
- ちりめんじゃこ…20g
- にんにく……4かけ
- サラダ油……小さじ2



- A { 酒……………小さじ2
しょうゆ…小さじ1

作り方

- ①きのこは石づきを取り、食べやすい大きさに切る。
- ②フライパンに包丁で押しつぶしたにんにく、油を入れて炒め、香りが出たら①とちりめんじゃこを加え、焼き色が付くまで炒める。
- ③Aで調味し、器に盛る。

乳 幼 児 健 診

4カ月児健診 R1年7月生まれ	12月3日(火) 小児科診察、身体計測、離乳食のお話・試食
1歳6カ月児健診 H30年5月生まれ	12月24日(火) 小児科診察、歯科健診、フッ素塗布、身体計測、発達・栄養相談
3歳児健診 H28年6月生まれ	12月18日(水) 小児科診察、歯科健診、身体計測、発達・栄養相談、ことばの相談、尿・耳・目の検査

受付時間…12:00～12:30 (3歳児健診11:45～12:30)
*受付時間前の母子健康手帳の預かりはしていません。受付はお子様同伴でお願いします。

場所…保健センター五所川原

持ち物…母子健康手帳、バスタオル、すくすく(こども)ノート、健康診査票、1歳6カ月児健診はフッ素塗布承諾書、3歳児健診は送付された検尿容器(尿を入れたもの)

*欠席する場合は、子育て世代包括支援センターにご連絡ください。

*1歳6カ月児健診、3歳児健診については個別に事前通知します。

*駐車場は保健センター側と道路を挟んだ向かい側にあります。台数に限りがありますので、駐車できない場合は、市役所来庁者駐車場、または有料駐車場をご利用ください。市役所来庁者駐車場を利用した場合は、健診会場に駐車券を必ずご持参ください。

問…子育て世代包括支援センター 内線2394

お腹周りスッキリ教室

申込先 健康推進課 内線2385

お腹周りが気になる、最近太ったかも、健診結果が心配…。そんなお悩みの方、必見です。家庭でも気軽に実践できる運動、自分に合った食事量や野菜の量を学んでみませんか。

運動プラス食事のパワーでお腹周りをスッキリさせましょう。

日程(受付は開始時間の15分前から行きます) *基本的には運動・栄養の両方へ申込みとなります。

		日 時	場 所 (現地集合です)	定 員
11月 コース	運動	11月18日(月) 13:30～14:30	フィットネスクラブウイング五所川原 (市内広田字柳沼116番地3)	先着15名
	栄養	11月22日(金) 10:00～11:30	中央公民館 (市内一ツ谷504番地1)	
12月 コース	運動	12月11日(水) 13:30～14:30	フィットネスクラブウイング五所川原 (市内広田字柳沼116番地3)	
	栄養	12月19日(木) 10:00～11:30	コミュニティセンター栄 (市内みどり町四丁目130番地)	

対 象…40～74歳の市民の方

参加費…無料

内 容…運動：健康運動指導士によるお腹周りに効くトレーニングやストレッチ

栄養：市管理栄養士による食事の講話、野菜たっぷり適塩レシピの試食

持ち物…運動：動きやすい服装、上履き、水分補給のための飲み物、汗拭きタオル

栄養：直近の健診結果、筆記用具

申込み…各コース1週間前までに電話でお申し込みください。申込み後キャンセルする場合は、必ずご連絡ください。

