

# すくすく育て



1歳



1歳



1歳



1歳



1歳

## 山都町食生活改善推進員さんおすすめ春野菜を使ったレシピ 1皿で野菜100g摂れます



### 春キャベツの甘酢漬け

#### ■材料・分量(1人分)

キャベツ…… 40g	A	サラダ油 … 3g
人参……… 10g		唐辛子 …… 適宜
かぶ……… 20g		酢 …… 4g
きゅうり…… 20g		砂糖 …… 2g
セロリ……… 10g		
食塩……… 1.5g		



エネルギー 57 kcal 塩分 0.8 g

#### ■作り方

- ①キャベツは4～5センチ角に切り、人参は斜めに切って細い短冊切り、かぶは皮をむいて5ミリ厚さのくし型に切り、きゅうりは縦半分に切って斜め薄切り、セロリも斜め薄切りにする。
- ②①の野菜を全部合わせて塩をして、重石をして水をだす。しんなりしたら水気を絞る。
- ③鍋にAを合わせて煮立て、熱いうちに②にかけて混ぜて出来上がり。

キャベツに含まれるビタミンUやビタミンCは胃の粘膜を丈夫にして胃腸の調子を良くし飲みすぎ、食べ過ぎによっておきた疲れた肝臓を助けます。また、カルシウムも豊富で、骨の強化やイライラ解消にも効果があります。4月新生活のスタートなどで、環境の変化も多い時期、春の野菜を食べて身体の調子を整えましょう。

# だっこ



\* …子育て支援センター休館日

\* …図書館休館日

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
8	9 出張ひろば(清) 10:00~15:00 清和保健センター	10	11	12	13 清和中体育大会	14 矢部高体育大会 蘇陽中体育大会
15 (山都町読書の日・ ノーテレビデー)	16 出張ひろば(蘇) 10:00~15:00 蘇陽支所	17 子育てセミナー 「ベビーマッサージ」 10:30~ 要申込	18 (山都町いい歯の日)	19 乳幼児健診(矢部) 13:00~千寿苑 (食育の日)	20	21 矢部中体育大会
22	23 出張ひろば(清) 10:00~15:00 清和保健センター	24 2歳児歯科健診 (矢部) 13:00~千寿苑	25	26 1歳半・3歳児健診 (清蘇・蘇陽) 13:00~蘇陽支所	27	28
29	30 出張ひろば(蘇) 10:00~15:00 蘇陽支所	31	( )内は対象地区です。 予定は変更になることがあります。 ご了承ください。			

#### 子育てセミナー

### ～親子あそび ベビーマッサージ～

ベビーマッサージはスキンシップやコミュニケーションはもちろん、親子の絆も深まりますね。また、お肌と脳は密接な関係にあります。この機会にぜひ参加してみませんか？参加希望の方は5月12日(金)までに子育て支援センターへお申込ください。

#### 予防接種後 24 時間以内はご遠慮ください。

・日 時…5月17日(水) 10:30~11:30

・場 所…保健福祉センター千寿苑

・講 師…松本 祐梨氏

(TAS ベビーケアインストラクター、  
TAS チャイルドヨガインストラクター)

・対象者…5ヶ月から3歳頃までの子どもと保護者

・持ってくるもの…バスタオル

#### ☆出張ひろば(旧子育てサロン)のお知らせ

5月9日・23日 10:00~15:00

清和保健センターにて

5月16日・30日 10:00~15:00

蘇陽支所にて

「ほっと一息つける場・交流の場・子育て相談の場・情報提供の場」として、毎月出張ひろばを実施します。子育て中の方ならどなたでもご利用いただけます。

お気軽にご利用ください。

【問い合わせ先】

子育て支援センター 72-1229

