



高浜市食育協力隊

カワラッキーフレンズの取り組み紹介

食育の啓発や実践活動に協力していただける団体や事業者を高浜市食育協力隊カワラッキーフレンズ(登録制)といいます。今回ご紹介するカワラッキーフレンズは、「青木堂」です。

文房具や事務用品などを販売していますので、子どもたちがノートやペンなどの学用品を買いに来てくれます。

子どもたちのために何かしたいと思い、食べものには直接関わっていませんが、子どもたちに大人気の「カワラッキーのクリアファイル」を作ることによって食育に協力しています。

お店とかわら美術館で販売していますので、一度ご覧ください。(1枚150円)



この記事の内容に関する問合せ先 青木堂 ☎53-0319



こども食育マスコットキャラクターのかわら食人カワラッキーが、保育園の給食やおやつのできる部分をご紹介します。ぜひ、ご家庭でもお子さんと一緒に作ってみてください。

◆さんまの蒲焼風

材料(2人分)

さんま80g、片栗粉適量、揚げ油適量、醤油小さじ1、砂糖小さじ3分の2、みりん小さじ1

作り方

- ①さんまは3枚におおして半分に切り、片栗粉をまぶして油で揚げる。
- ②鍋に醤油、砂糖、みりんを入れて火にかけ、①のさんまを入れてからめる。

さんまは、イワシ、サバなどと同じ背の青い魚。青背の魚は、活発に泳ぎ回るので、たくさん酸素が必要なんだ。だから、酸素を運ぶのに必要な鉄分が多く含まれているよ。



地域で見守る子育て! 子育て!

～守ろう!母親と子の健康～



高浜市では、母子手帳の交付時に、『妊婦健康診査受診票』、『乳児健康診査受診票』をお渡ししています。『妊婦健康診査』を14回、『乳児健康診査』を2回公費で受けることができます。

妊娠は病気じゃないのになぜ妊婦健診が必要なの?

妊婦健診は妊婦さんや赤ちゃんの健康状態を定期的を確認するために行うものです。そして、医師や助産師などに、妊娠・出産・育児について相談をして、安心して過ごしていただくことがとても大切です。高浜市では、妊婦健診を14回公費で受けることができるようになっています。妊婦健診を受けて、安心して出産を迎えてください。

赤ちゃんの健康を守る、乳児健診!

赤ちゃんの健康を守るためには、小児科医などの専門家に赤ちゃんの発育や発達の様子をみてもらう、乳児健診が大切になります。赤ちゃんが身体面・精神面ともに健全な発育をしているかを定期的にチェックして、なんらかの異常があったときには、早期に必要な指導や治療をするために行きます。ママが赤ちゃんについて日ごろの疑問や不安を相談し、解消しましょう。高浜市では、乳児健康診査を2回公費で受けることができます。

転入された方は...

いきいき広場で転入の手続きをしています。妊婦健診や乳幼児健診を高浜市で使用できるものに差し替えます。



問合せ先 いきいき広場内保健福祉グループ ☎52-9871