

4月の健康伝言板



☎健康づくり推進課（袋井保健センター☎42-7275）
（浅羽保健センター☎23-9222）

内 容	対 象	日	所	時	持 ち 物
7か月児相談	H18年8月生 H18年8・9月生	3日(火) 26日(木)	袋井保健センター 浅羽保健センター	受付午前9時～9時30分	母子健康手帳、健診アンケート、メロンキッズ
1歳児相談	H18年3月生	12日(木)	袋井保健センター	受付午前9時～9時30分	母子健康手帳、健診アンケート、メロンキッズ
1歳6か月児健診	H17年9月1日～15日生 9月16日～30日生	6日(金) 20日(金)	袋井保健センター	受付午後1時～1時30分	母子健康手帳、健診アンケート
2歳児相談	H17年2・3月生 H17年3月生	4日(水) 18日(水)	浅羽保健センター 袋井保健センター	受付午前9時～9時30分	母子健康手帳、健診アンケート
2歳6か月児相談	H16年9月生 H16年8・9月生	11日(水) 25日(水)	袋井保健センター 浅羽保健センター	受付午前9時～9時30分	母子健康手帳、健診アンケート
3歳児健診	H16年3月1日～15日生 3月16日～31日生	13日(金) 27日(金)	袋井保健センター	受付午後1時～1時30分	母子健康手帳、健診アンケート、尿
マタニティスクール(前期)	妊娠20週以降の方	17日(火)	袋井保健センター	受付午前9時15分～9時30分	母子健康手帳、エプロン、わくわくマタニティ
母乳相談	要予約	9日(月)	袋井保健センター	受付午前8時45分～11時15分	母子健康手帳、タオル2本
離乳食実習	4～6か月児の保護者	19日(木)	袋井保健センター	受付午前9時15分～9時30分	エプロン（お子さんを連れてくる方はオムツやミルク、おぶいひもなど）
すこやかガイド交付	H19年2月生	16日(月) 23日(月)	袋井保健センター 浅羽保健センター	受付午前9時15分～9時30分	母子健康手帳、健診アンケート
でんわ健康相談	どなたでも	月～金曜日 (祝日は休み)	袋井保健センター 浅羽保健センター	受付午前8時30分～午後5時15分	
定例健康相談(母子)	どなたでも	5日(木)	袋井保健センター	受付午前9時30分～11時	母子健康手帳
定例健康相談(成人)	どなたでも	5日(木)	袋井保健センター	受付午前9時30分～11時	健康手帳または、健康ファイル
公民館・地区保健室	どなたでも	13日(金)	袋井東・袋井南公民館	午前9時30分～11時30分	健康手帳または、健康ファイル
予約制の健康相談	要予約	毎週火曜日 3日(火)	袋井保健センター 袋井保健センター	午後1時30分～4時30分 午後1時30分～4時30分 午後5時30分～7時30分	健康手帳または、健康ファイル (1人当たり1時間程度)

クッキング タイム

毎月19日は食育の日

春野菜を使った野菜たっぷりスープ
芽キャベツのポトフ

材料(4人分)

芽キャベツ.....12個
玉ネギ.....1個
ニンジン.....1本
ジャガイモ.....2個
シメジ.....1パック
ウインナー.....4本
水.....800cc
固形コンソメ.....2個
塩・コショウ.....少々

作り方

芽キャベツは半分、玉ネギはくし型、ニンジンは2cm幅の輪切り、ジャガイモは1個を4～6つに切る。シメジは石づきを切ってほぐし、ウインナーは半分の長さの斜め切りにする。鍋に玉ネギ、ニンジン、ジャガイモ、シメジ、水、コンソメを入れて火にかける。野菜に火が通り、やわらかくなってきたら、芽キャベツ、ウインナーを入れて、さらに煮る。仕上げに塩、コショウで味を調える。

栄養価(1人分) エネルギー154kcal/タンパク質5.1g/脂質4.8g/
カルシウム38mg/鉄分0.8mg/塩分1.4g/ビタミンC 47mg/食物繊維4.3g

