

4月の健康伝言板



☎☎健康づくり政策課（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	H19年8月生 8・9月生	8日(火) 24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、相談アンケート、メロンキッズ
1歳児相談	H19年3月生	10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、相談アンケート、メロンキッズ
1歳6か月児健診	H18年9月1日～15日生 9月16日～30日生	4日(金) 18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	H18年2・3月生 H18年3月生	2日(水) 16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、相談アンケート
2歳6か月児相談	H17年9月生 H17年8・9月生	9日(水) 23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、相談アンケート
3歳児健診	H17年3月1日～15日生 3月16日～31日生	11日(金) 25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(食事編)	妊娠20週以降の方 要予約	15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、わくわくマタニティ
母乳相談	要予約	7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	H19年11月生の お子さんと保護者	17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、母子健康手帳、メロンキッズ (お子さんを連れてくる方は、おぶひもなど)
すこやかガイド交付	H20年2月生	21日(月) 22日(火)	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、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	3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	3日(木)	袋井保健センター	受付午前9時～11時	健康手帳または、健康ファイル (検査データがある方は、お持ちください)
予約制の健康相談	要予約	第1～4火曜日 第1・3火曜日	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) (検査データがある方は、お持ちください)

クッキング タイム

菜の花でイタリア料理に挑戦!

菜の花の Pasta

材料(2人分)

菜の花.....1束
ベーコン.....4枚
ニンニク.....2かけ
赤とうがらし.....1本
スパゲティ.....160g
オリーブオイル...大さじ1
塩.....適量
黒コショウ.....適量

作り方

菜の花は茎の固い部分を切り落として半分の長さに切る。ニンニクはみじん切り、赤とうがらしは種を取って小口切りにする。ベーコンは2cm幅に切る。スパゲティは塩を入れた熱湯で、表示時間より1分間短くゆでる。フライパンにオリーブオイルとニンニクを入れて弱火でいため、ニンニクに少し色がついてきたら、ベーコンを入れて中火でいためる。ベーコンに焼き色がついたら菜の花、塩・黒コショウを入れて強火でいためる。菜の花に油がまわったらスパゲティのゆで汁を玉じゃくし1杯分入れて混ぜ、スパゲティを入れて和え、塩・黒コショウで味を調える。

栄養価(1人分) エネルギー526kcal/タンパク質19.1g/脂質20.3g/
カルシウム177mg/鉄4.3mg/ビタミンC141mg/食物繊維6.8g/塩分1.6g



毎月19日は食育の日