

## 【留守家庭のお子さんのために】

留守家庭のお子さんのために児童クラブなどを開設しています。詳しくは全市版24・25ページをご覧ください。

### ◆児童クラブ開設の児童会館

児童会館名	所在地	電話番号
緑	丘 南10西23	562-1283
桑	園 北7西15	641-7008
中	島 中島公園1-1	511-3397
山	鼻 南24西13	561-6220
円	山 北1西23	621-0325
幌	西 南14西16	563-2263
円山	山西町 円山西町8	611-1980
山鼻	かしわ 南15西8	533-0622
※資生館	小 南3西7	208-5828
※中央	小 大通東6	788-8641
※三角山	小 宮の森4-11	299-6008

(※は小学校内併設のミニ児童会館)

### ◆民間施設方式児童育成会

児童育成会名	所在地	電話番号
じゃりんこひろば(児)	北8西24	622-3010
山鼻おれんじ(児)	南21西8	512-2383
宮の森なかよし(児)	宮の森2-5	642-0012
(共)ミッキークラブ	南7西18	562-3516
どんぐり(児)	宮の森2-13	644-9683
(共)めだか	南11西23	563-8446
(共)がんばりっ子クラブ	北1西26	643-8281
(共)トッポクラブ	南12西17	551-2715
学童保育所コアラクラブ	大通西12	261-6610
(共)かがやき	北7西15	631-4843

(共)は共同学童保育所、(児)は児童育成会の略。

中央区以外の施設所在地は子ども企画課  
(☎211-2982)へお問い合わせください。

### 揚げ豆腐のきのこあん (エネルギー225kcal塩分1.3g)

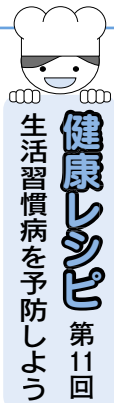


#### 〈材料2人分〉

木綿豆腐	200g	A	だし汁	1カップ
片栗粉	適宜		しょうゆ	大さじ1
揚げ油	適宜		みりん	大さじ1/2
豚もも肉	40g		酒	大さじ1
しいたけ	20g		しょうが汁	少々
えのきたけ	20g		小ネギ	10g
しめじ	40g		片栗粉	大さじ1
にんじん	10g		水	大さじ1
油	小さじ1/2			

#### 〈作り方〉

- 木綿豆腐は、布巾に包んで軽く重しをして10分くらい水切りする。
- ①の豆腐は、4つに切り、片栗粉を薄くまんべなくまぶし、中温(170~180度)で揚げる。
- 豚もも肉とにんじんは、千切りにする。しいたけは石づきをとり千切りにする。しめじは小房に分け、えのきたけは長さを1/2に切ってほぐす。
- 熱した鍋に油を入れ、豚もも肉を炒めにんじんを加えて炒める。さらに、しいたけ、えのきたけ、しめじを加えて炒めAを加え煮る。火が通ったら、しょうが汁を加え、水で溶いた片栗粉でとろみをつける。
- 皿に②の豆腐を並べ、④のきのこあんをかける。小口切りにした小ネギを散らす。



健康レシピ 第11回  
生活習慣病を予防しよう

生活習慣病は食習慣・運動・喫煙・飲酒などの生活習慣がその発症・進行に深く関与する疾患の総称で、高血圧・糖尿病・高脂血症などがこれに当たります。こうした疾患は、それぞれ互いに影響し合い、他の病気の原因となる性格を持っています。内臓脂肪蓄積があつて、脂質異常、血圧高値、高血糖の三項目のうち二項目以上が当てはま

れば、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)と判断されます。メタボリックシンドロームは、不規則な食事や食べ過ぎ、運動不足などの生活習慣から起こり、早期の段階ではほとんど自覚症状がないため、静かに進行し放置しておくことで動脈硬化を引き起こし、心臓病や脳卒中を発生する率が高くなります。生活習慣病を予防するため、次のような点に心掛けましょう。

#### 【生活習慣病を予防するためのポイント】

- 食事は腹八分目を心掛けましょう
- 食事は1日3食規則正しく取りましょう
- 食事は主食・主菜・副菜をそろえ、バランスに気を配りましょう
- お酒はほどほどにしましょう
- こまめに体を動かし、毎日を活動的に過ごしましょう
- 禁煙をしましょう
- 十分な睡眠と休息を取るよう心掛けましょう