

# 子育て掲示板

～子育てに役立つ情報を提供するコーナーです～

## 【思春期サポートセミナー】

◆内容 思春期の「こころ」と「体」の変化について楽しく学びませんか？

午前の部：講演「いつから、何をどう教える？～家庭でできる性教育～」講師＝安達倭雅子さん～チャイルドライン支援センター常務理事、電話相談員。

午後の部：講演「もっと知りたい男の子の性」講師＝鈴木伸和さん～いね泌尿器科理事長兼院長。



安達倭雅子さんと鈴木伸和さんのトークセッション。

◆日時 7月1日(金)

午前10時15分～午後3時。

◆会場 札幌市教育文化会館小ホール（北1西13）。

◆対象 小学生、中学生の子どもを持つ親と思春期保健に関心のある方。

◆定員 360人。

◆費用 無料。

◆申込 6月11日(土)から。札幌市コールセンター（午前8時～午後9時。土・日曜日受け付け可。）へ電話（☎222-4894）で申し込みください。締め

切りは、6月18日(土)まで。入場整理券を郵送します（応募者多数のときは、抽選により郵送します）。

◆持ち物 入場整理券、筆記用具。

（詳細）保健センター地域保健課 ☎511-7221

## 【子育て講座受講者募集】

就学前の乳幼児を育てている保護者のための講座です。

◆内容 「子どもの健やかな心と身体を育てるために」～食育や健康・安全などの親子のかかわりについて～。

◆日時 7月13日(水)午後2時～3時30分。

◆会場 保健センター（南3西11）。

◆対象 0歳～就学前までの乳幼児を育てている保護者の方（受講中はお子さんをお預かりします）。

◆定員 20人。

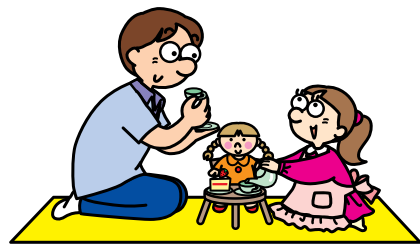
◆費用 無料。

◆申込 6月14

日(火)午前9時から電話で申し込みください。先着順。

（申込・詳細）保健福祉サービス課子育て支援担当

☎511-6399



自動車運転中の携帯電話使用は、交通事故を招く誘因となります。必ず停止して利用しましょう。

※健康さっぽろ21…21世紀の札幌市民の健康増進を目指すための指針。

このメニューで野菜が115gとれる

きゃべつ入りメンチカツ [エネルギー-281kcal 塩分0.8g]

<材料2人分>

- 〔合いびき肉 120g
- 〔塩 少々
- 〔玉ねぎ 20g
- 〔油 少々
- 〔きゃべつ 120g
- 〔塩 少々
- 〔卵 1/3個
- 〔パン粉 大さじ1.5
- 〔牛乳 小さじ2
- オールスパイス 少々
- 衣 〔小麦粉 大さじ2
- 〔卵 1/3個
- 〔パン粉 大さじ3
- 揚げ油 適宜
- 付け合せ
- 〔レタス 10g
- 〔ミニトマト 50g
- 〔きゅうり 30g



<作り方>

- ① 合いびき肉に塩を混ぜ込む。
- ② 玉ねぎはみじん切りにして油で透き通るまで炒める。
- ③ きゃべつは粗めのみじん切りにして塩でもみ、しばらくおく。
- ④ 卵と牛乳を合わせ、パン粉も合わせる。
- ⑤ ①～④とオールスパイスをよく混ぜ合わせる。
- ⑥ ⑤を成型し、小麦粉→卵→パン粉の順で衣をつけ、油で揚げる。

※献立は、中央区役所分庁舎6階食堂と消防局地下1階食堂で毎週水曜日に提供しているヘルシーメニューの中からご紹介しています。

## 健康レシピ 第1回

「健康さっぽろ21」(※)では、野菜の摂取量について、大人で1日350グラム以上を目標としています。平成15年札幌市民健康・栄養調査では292グラムで、まだまだ不足しています。

今回から連載を開始する「健康レシピ」では、健康に役立つ食生活の知識と、テーマに合った献立をご紹介します。日々の食事からできる健康づくりを考えてみませんか。

野菜には、私たちの身体に欠かすことのできないビタミンやミネラル、食物繊維が豊富に含まれています。生活習慣病予防には、野菜をとることが有効とされています。

特に、外食やインスタント食品を食べるときはビタミン類が不足しやすいので、野菜を積極的にとることが大切です。

毎日の食事の中で、野菜の煮物やおひたし、サラダなどを欠かさず食べてバランスのよい食事を心掛けましょう。