

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～

(申込・詳細) 健康・子ども課子育て支援係

〒060-0063 南3西11 ☎511-6399

【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 「今が大事! 思春期につながる幼児期の子育て」
(講師: 坂本 勤～詩画家)
- ◆日時 8月21日(月) 午前10時～11時30分。
- ◆会場 中央保健センター(南3西11)。
- ◆対象 0歳～就学前のお子さんを育てている保護者
(受講中は、お子さんをお預かりします)。
- ◆定員・費用 20人・無料。
- ◆申込 7月24日(月) 午前9時から電話で。先着順。

～区役所1階相談コーナーのご案内～

区役所1階相談コーナーでは、各種の相談窓口を開設しています。お気軽にご利用ください。相談内容は、下表の通りです。

相談名	相談日時
家庭生活 (家庭生活 カウンセラー)	毎週火・木曜日 午前10時～正午、 午後1～4時
法律 (弁護士)	第1・3水曜日午後 ※当日午前9時から電話で 予約の受け付け。先着8人。 相談時間は1人20分。
行政 (行政相談員)	毎週金曜日 午後1時～4時

(申込・詳細) 総務企画課広聴係 ☎231-2400

豚肉の野菜ロール [エネルギー281kcal 塩分1.2g]



(材料2人分)

豚ロース薄切り肉	8枚	「スライスチーズ	2枚
塩・こしょう	少々	B 青しそ	2枚
「インゲン	4本	梅干	大1個
「エリンギ	大1本	油	小さじ1
		キャベツ	80g
		ミニトマト	6個

(作り方)

- ①インゲンはすじを取り、さっとゆでる。エリンギはインゲンと同じくらいの長さにさいておく。
- ②梅干の種をはずし、ほぐしておく。
- ③豚肉は縦長に2枚ずつ4組にして並べて広げ、軽く塩・こしょうをふり、Aを2組に、Bをもう2組にそれぞれのせ、きっちり巻く。
- ④フライパンを熱し、油をひき、中火にして③の巻き終わりを下にして並べ、転がしながら、焼き色を付ける。
- ⑤弱火にし、蓋をして、6～7分ほど蒸し焼きにする。
- ⑥荒熱がとれてから、それぞれを2等分し、千切りにしたキャベツとミニトマトを盛り合わせる。

毎週水曜日に中央区役所分庁舎6階食堂と消防局地下1階で「ヘルシーランチ」を提供しています。今月は、7月26日(水)のヘルシーランチから紹介しました。



健康レシピ 第8回 夏バテを予防しよう

夏になると、じっとしていても汗が出て疲れる、寝苦しさからの睡眠不足、食欲不振など「夏バテ」になりやすい条件が重なります。涼風の立つころになると体調を崩す方も少なくないようです。「夏バテ」は、早めの予防対策が必要です。

暑い時期は、体力の消耗が激しく、胃腸の働きも衰えることがあります。そのため、食事は冷たい物やあっさりした物で済ませがちになります。また、冷たい物を飲み過ぎるなど水分の摂り過ぎは、胃液が薄められ、消化が悪くなり、体調を崩しやすいので、気を付けましょう。

夏バテの予防には、栄養のバランスが良い食事を一日三食規則正しく取り、適度な運動をすることで、生活のリズムを保つように心掛けましょう。また、睡眠は十分に取られ、疲れをため込まないようにしましょう。

食事作りでは、ご飯やパンなどの主食とともに良質のたんぱく質を含む肉や魚・卵・豆製品などの主菜、野菜をたっぷり使った副菜を毎食取り入れるようにすると良いでしょう。