

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～

【赤ちゃんの計測たいむが変わります】

平成19年4月から対象者を月齢で分けて開催します。身長・体重を測定し、ご希望の方は気軽に育児相談ができます。保育士による子育て情報の提供も行います。

◆日時 毎月第3金曜日（午前9時～10時30分）。

◆会場 中央保健センター1階（南3西11）。

◆対象 区内在住の乳幼児（生後6カ月までの乳児は偶数月、生後7カ月～就学前の乳幼児は奇数月）。

◆その他 子育て情報の提供は1回目午前9時30分、2回目10時30分から行います（毎回20分程度）。

（詳細）健康・子ども課 ☎511-7221

【子育てサロンに参加しませんか】

親子が自由に集い、交流できる場です。お子さんと一緒に気軽に参加し、集まった皆さんと楽しく交流しましょう。

◆日時・会場 下表の通り。

◆時間 午前10時30分～正午。

◆対象 0歳～就学前のお子さんと保護者。これからお父さんお母さんになる方。地域にお住まいで、親子と一緒に遊びたい方。

◆費用・申込 無料・不要。当日、直接会場へ。

（詳細）各児童会館。または、健康・子ども課子育て支援係 ☎511-6399
（子育てサロン会場）

会場	所在地	電話	曜日	開始日
山鼻かしわ児童会館	南15西8	533-0622	火	4月17日
桑園児童会館	北7西15	641-7008	水	4月18日
山鼻児童会館	南24西13	561-6220		
緑丘児童会館	南10西23	562-1283	木	4月19日
苗穂はるにれ児童会館	北1東10	221-2271		
幌西児童会館	南14西16	563-2263		
円山児童会館	北1西23	621-0325	金	4月20日
宮の森児童会館	宮の森2-5	641-9710		

五目きんぴら [エネルギー92kcal 塩分0.8g]



〈材料2人分〉

ゴボウ	60g
ニンジン	40g
しらたき	50g
干シイタケ	2枚
豚もも肉	10g
A	
しょうゆ	小さじ1/3
酒	小さじ1/3
しょうが汁	少々
油	小さじ1
B	
しょうゆ	大さじ1/2
砂糖	大さじ1/2
酒	小さじ1
みりん	小さじ1/3
ごま油	小さじ1/2
白いりごま	小さじ2/3

毎週水曜日に中央区役所分庁舎6階食堂で「ヘルシーメニュー」を提供しています。今月は、4月25日（水）のヘルシーメニューの献立から紹介します。

〈作り方〉

- 1 豚もも肉は千切りにし、Aで下味をつけておく。
- 2 ゴボウは千切りにし、水にさらしてあくを抜く。干シイタケは水で戻し、石づきを除き千切りにする。ニンジンは皮をむき千切りにする。しらたきは食べやすい長さに切り、さっとゆでる。
- 3 熱した鍋に油をひき、②のゴボウ・ニンジンを炒め、①の豚もも肉を加えさらに炒める。
- 4 ③に干シイタケ・しらたきを加えて炒め、全体に油が回ってしんなりしたらBを加える。
- 5 汁気がなくなるまで炒めあわせ、仕上げにごま油を加え、白ごまをふる。

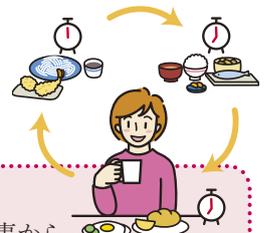


健康レシピ 第12回 実践しよう！ 札幌市食生活指針

平成十五年札幌市健康・栄養調査の結果では、若い年代に朝食を食べていない人や野菜不足の人が多くみられました。また、男性では肥満傾向の人が多く、若い女性ではやせ過ぎの人が多くいることが分かりました。そこで、新たに「食育」という観点を盛り込んだ「札幌市食生活指針」を平成十七年三月に

策定しました。「札幌市食生活指針」では、市民の皆さんが食を通じた健康づくりを進めるために、取り組んでいただきたい目標を八本の柱に掲げています（下段参照）。

健康な体をつくるためには、毎日の食生活がとても重要です。「札幌市食生活指針」で、皆さんも今日から食を通して健康づくりを実践してみませんか。



～札幌市食生活指針～

けんこうな体は3度の食事からこの表示、食生活の道しるべ
うんどうと食事目指そう標準体重
さあ、食べようたっぷり野菜と乳製品
つかいましょう、新鮮いきいき、地元の産物
ポイントは、主食・主菜・副菜の3拍子
ロス（むだ）のないエコクッキングの習慣を
21世紀を担う子どもに食育を