

令和元年度「健康づくり講演会」を開催しました!

2月22日(土)鏡野町中央公民館にて、令和元年度『健康づくり講演会』を開催しました。

「今日からできる簡単食育～簡単にできるバランスの良い食事と防災食～」と題して、管理栄養士 今泉マユ子先生から、日頃の生活で簡単に取り入れられるバランス食や、火を使わずにできる防災食の実演、防災時の備蓄品の説明などについて講演がありました。「電気ポットを使用した調理や備蓄品を普段から使用してみることはとても参考になる」と、参加者からは大好評でした。



講演会の様子

家族みんなで 毎日食べよう、朝ごはん!

朝ごはんは、体・脳・心のスイッチであり、1日のパワー源です。しっかり朝ごはんを食べて1日を元気よくスタートしましょう。

☆朝ごはんを毎日食べていいこといっぱい☆

- *脳の働きが活発になり、やる気や集中力が高まる
- *体温が上昇し、活動する準備を整える
- *体のリズムを整える
- *肥満や生活習慣病を予防する
- *便秘を予防する

生活リズムを整えるためにも、まずは朝食を食べる習慣を。早寝・早起きのリズムを作り、「眠たい・食べたくない」の悪循環を断ち切りましょう。

手軽に1品! 朝食レシピ 具沢山スープ (4人分)

材料

- ミックスビーンズ..... 1袋(50g)
- キャベツ..... 3枚
- たまねぎ..... 1/2個
- にんじん..... 1/3個
- ベーコン..... 2枚
- 水..... 600ml
- 固形コンソメ..... 1個
- バター..... 8g
- 塩・こしょう..... 少々

- ① キャベツはざく切り、たまねぎ、ベーコンは細切り、にんじんはいちょう切りにする。
- ② 鍋にバターを溶かし、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ベーコンを入れ、しんなりするまで炒める。
- ③ ②に、水、コンソメ、ミックスビーンズを入れ、野菜がやわらかくなるまで煮る。
- ④ ③を塩・こしょうで味を整え、器に盛り付ける。

1人分の栄養価

エネルギー114kcal
たんぱく質6.0g
脂質6.7g
炭水化物8.2g
塩分0.9g

◆ベビーマッサージ教室の日程変更について◆

全国的な新型コロナウイルスの感染拡大を受け、3月広報に掲載していたベビーマッサージ教室の日程を右記のとおり変更します。
※対象の方へは個別に通知します。

ベビーマッサージ教室	変更前	変更後
	4月8日(水)	5月14日(木)

※対象:令和元年12月・令和2年1月生まれのお子さんとその保護者の方

お問い合わせ先:保健福祉課 保健指導推進センター 担当:保健師・栄養士 電話(0868)54-2025 FAX(0868)54-2891