

健康へのみちしるべ

健康福祉部
健康課

子育てのスタートを 応援します！

市では、妊娠期から子育て期にわたる、切れ目のない支援を目指し、様々な母子保健事業を行っています。そのなかでも今回は、子育てのスタートを切る、妊娠～産後早期に行っている事業について紹介します。

◎妊娠～産後早期の保健事業

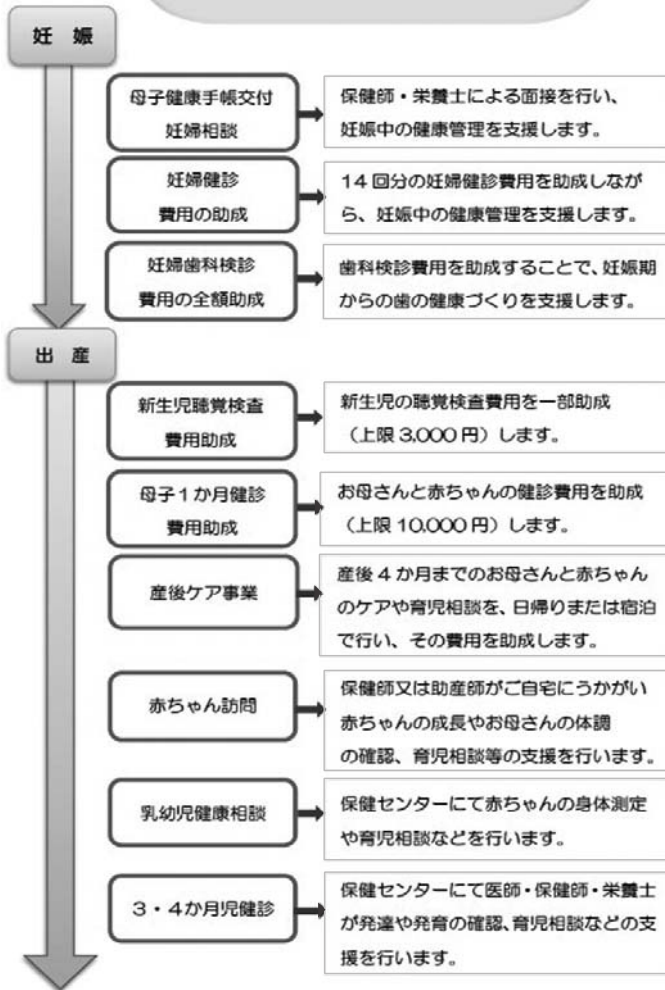
妊娠中は体と心の変化が大きく、健康管理がとても大切になります。また、赤ちゃんが生まれたばかりのころは、母乳やミルクの飲み具合、体重の増え方、発達のことなど心配が多い時期です。お母さんはホルモンバランスの変化や、睡眠不足などで疲れが出やすい時期でもあります。そのため、市ではこの時期

に合わせて様々な支援を行っています。各地域には駐在保健師がおり、子育ての相談窓口になっています。子育てやお母さん自身のこと、家族とのことで悩みがある際は、一人で抱えず、気軽にご相談ください。みなさんの健やかな子育てを応援しています！

【問い合わせ先】

大和保健福祉センターやまつつじ
☎88・45111 または
各振興事務所・駐在保健師

妊娠～産後早期の支援事業



健診や相談などの保健事業で
ひきつづき支援を行っています！

つくっておい！ たべておい！

健康
づくりは
減塩から

～あの味 この味 うす味で～

郡上市食生活改善推進員協議会
子どもと作ろうレシピ集より



たんたんくん

暑くなるとそうめんを食べる機会が多くなりますが、どうしても単品で済ませがちです。電子レンジを使って主菜・副菜がそろった具だくさんそうめんを作ってみませんか。

◎具だくさんそうめん（4人分）◎

- そうめん 5束
- ささみ 4本
- むきえび 200g
- 片栗粉 適量
- ミニトマト 8個 (120g)
- なす 1個 (70g)
- オクラ 4個 (40g)
- めんつゆ 適量

《作り方》

- ①ささみは、筋をとり観音開きにしてレンジで2分加熱し、冷めたら手でさく。
- ②むきえびは、片栗粉をまぶして熱湯で茹で冷水にとる。
- ③なすは皮をむき、レンジで4分加熱し5cmに切る。
- ④オクラは、熱湯で茹で小口切りにする。ミニトマトはへたをとる。
- ⑤そうめんを茹で、冷水でよくもみ洗いし水気を切って器に盛る。
①～④のをせる。めんつゆを添え食べる直前にかける。



1人分：エネルギー 335kcal、食塩相当量 3.3g

★毎月19日は
『食育の日』★