

# Baby&Kids

## 子どもの健康・相談

### 乳幼児健康診査

お子さんの健やかな成長のため、発育発達の節目にぜひ、健康診査を受けましょう。健康診査の日程については、個別で案内を送付しています。転入された人はお問い合わせください。

対象年齢：4カ月・10カ月・1歳6カ月・3歳

詳しくは2次元コードへ



### アレルギー健診・相談

#### アレルギー健診

19日(金)午後1時～2時

乳幼児を対象に専門医による健診・相談【要予約】

#### アレルギー栄養相談

8日・7月13日(月)午前9時30分～11時

乳幼児の食事相談やスキンケアの方法等【要予約】

### パパ・ママさんへ

#### プレおや教室(パピママクラス)

20日(土)午前9時30分～正午

妊娠16週以降の妊婦・産婦とパートナー(講話と実習)【要予約】

#### プレおや教室(もく浴クラス)

7月12日(日)午前9時30分～正午

妊娠16週以降の妊婦とパートナー(講話と実習)【要予約】

#### 育児相談/妊産婦相談

7月1日(水)午前9時30分～正午【要予約】

乳児の身体測定・子育て相談等(母子健康手帳持参)/妊婦・産後1年未満の人※6月3日(水)は中止しています

#### おやこ栄養相談

2日・16日・7月7日(火)午前9時30分～11時

妊婦・乳幼児の食事相談【要予約】



こどもの相談 10日(水)午前9時10分～正午

未就学児の発達など/臨床心理士の相談【要予約】

■申し込み・問い合わせ・会場 保健センター

☎31-1586/FAX31-1018 (〒659-0051 呉川町14-9 保健福祉センター3階)

### 妊婦さんへマスクを配布しています

■配布期間 令和3年3月31日まで

■対象 母子健康手帳の交付申請をする人

■配布枚数 10枚(1人)

■配布方法 下記窓口で母子健康手帳の交付申請をする人へ直接配布。

■問い合わせ 健康課 ☎31-1586



## Ashiya school Lunch 芦屋の給食レシピ



そばろ丼

材料(4人分)

ごはん・・・2合分

卵・・・3個

塩・・・小さじ1/3

油・・・適量

鶏ひき肉・・・200g

ごぼう・・・50g

グリーンピース・・・15g

油・・・適量

A

砂糖・・・大さじ2

濃口しょうゆ・・・小さじ4

酒・・・小さじ2

①卵を割りほぐし、塩を加えてまぜ合わせる。フライパンに油を中火で熱して溶き卵を入れ、いり卵をつくる。

②ごぼうはささがきにし、グリーンピースは色よくゆでる。

③別のフライパンに油を中火で熱し、鶏ひき肉とごぼうを入れ炒める。火が通ったらAの調味料を加え、味つけをして鶏そばろをつくる。

④器にご飯をよそい、いり卵と鶏そばろ、彩りとしてグリーンピースをのせる。



抹茶黒豆  
ケーキ

材料(18cmパウンド型)

小麦粉・・・90g

抹茶・・・10g

ベーキングパウダー・・・3g

バター・・・100g

砂糖・・・70g

卵・・・2個

黒豆煮・・・60g

①小麦粉・抹茶・ベーキングパウダーを合わせてふるいにかける。

②室温に戻しておいたバターをボウルに入れ、泡立て器でクリーム状になるまでよくまぜる。

③②に砂糖を入れ白っぽくなるまでかきまぜ、溶き卵を入れまぜ合わせる。そこへ①を少しずつ加え、サクリとまぜ合わせる。

④粉っぽさがなくなったら黒豆を加え、型に流し入れ180℃に予熱したオーブンで45分ほど焼く。竹串をさし、生地がついてこなければ完成。