



皆さんは、保健センターの乳幼児健診や予防接種の時に、赤ちゃんを抱っこしたり、幼いお子さんを見てくれる「子育てボランティア」をご存じですか？

子育てボランティアは、大学生の方からお孫さんがいる方まで年齢層は幅広く、現在4人の方が活躍しています。黄色いエプロンをつけたボランティアの方たちは、お母さんがトイレに行く間「一緒に遊ぼうね」とお子さんと遊んでくれたり、受付をする間、「抱っこしましょう」と赤ちゃんを抱っこしていてくれます。

ボランティアの皆さんは子どもが大好きで、いつも笑顔で本当に楽しそうです。「赤

## 「子育てボランティア」をご存じですか？

保健センター ☎67♦1151



ちゃんってかわいいね。「お荷物持ちましょうか」とお母さんたちに声をかけてくれます。声をかけてもらったお母さんも「ありがとうございませす」「助かります」と嬉しそうです。そんな会話が子育てボランティアとお母さんたちとの心と心のふれあいになっています。

子どもが好きな方や、おじいちゃんおばあちゃんなど、自分のため、みんなのために気軽にボランティアを始めてみませんか。都合のつく日だけでOKです。皆さんも外に出て楽しい時間を過ごしてみましよう。

子育てボランティアを始めたい方は、お気軽に保健センターへお電話ください。

## 学校給食おすすすめメニュー



大豆にマヨネーズをかけてサラダとして食べる大豆サラダを紹介します。この献立は三谷小学校の児童が応募してくれたものを学校給食風にアレンジしたものです。

大豆は「畑の肉」といわれるように、たんぱく質、脂質を多く含んでいます。さらに、お米を主食とする日本人に不足しがちなアミノ酸(リジン)を多く含んでいるので、米と大豆と一緒に食べることで栄養価を高めてくれます。

◆材料(4人分)◆

水煮大豆……………40g  
 プレスハム(半分にして1cm切り)……………40g  
 きゅうり(4mm半月切り)……………2/3本  
 卵……………1個  
 油……………適量

## 大豆サラダ

問合先 学校給食課 ☎66♦1800



97キロカロリー (1人分)

※給食では材料全てに火を通しますが、ご家庭ではハムやきゅうりをゆでずにそのままあえても、おいしく召し上がれます。

- 塩・こしょう……………少々  
 マヨネーズ……………適量
- ◆作り方◆
- ①熱したフライパンに油を引き、卵を溶いていためます。
  - ②大豆、ハム、きゅうりをさつとゆでます。
  - ③いためた卵と大豆、ハム、きゅうりを合わせて、塩・こしょうをします。
  - ④マヨネーズをかけて、できあがり。