

年間の日程は、「平成22年度保健センター健康ガイド」およびホームページで確認してください。

http://www.city.gamagori.aichi.jp/hoken_center/index.html

☀ 赤ちゃんができたら 会場：保健センター	日	と き	対象、持ち物など
母子手帳の交付と妊婦相談	7日(金) 28日(金)	受付 初妊婦 午前9時10分～9時25分 経妊婦 午前9時～11時	妊娠届出書を交付された方
母子手帳の交付と妊婦相談・歯科健診 ※歯科健診は希望者のみ	14日(金)	受付 ① 午後1時10分～1時25分 ② 午後1時45分～2時	
パパママ教室3回目〈予約制〉	15日(土)	午前9時45分～正午 受付：午前9時30分～9時45分	母子手帳、父子手帳
母乳相談〈予約制〉	27日(木)	午後1時30分～3時30分	妊娠中のお手入れの話、個別相談
妊婦歯科健診と歯科相談	14日(金) 28日(金)	午後2時～2時15分	母子手帳

☀ 子育て応援 会場：保健センター	日	と き	対象、持ち物など (母子手帳は必ずお持ちください)
母乳相談〈予約制〉	27日(木)	午後1時30分～3時30分	母乳の与え方などの相談
子育て相談	24日(月)	午前9時30分～11時30分	栄養・歯科相談もできます
もぐもぐ教室(離乳食前期)	20日(木)	午前10時～11時30分	5～6カ月児
カミカミ教室(離乳食後期)	13日(木)	受付：午前9時50分～10時	9～10カ月児
2歳児教室(のびのび教室)	14日(金)	午前10時～11時30分 受付：午前9時45分～10時	2歳の誕生月前後
はじめての歯科健診とフッ素塗布	7日(金)	受付：午後1時～2時	フッ素塗布 700円、歯ブラシ
2歳児歯科健診とフッ素塗布	14日(金) 28日(金)	受付：午後1時～1時45分	

※4カ月・1歳8カ月・3歳児健康診査は対象の方に個別通知します。

☀ 予防接種	受付：午後1時20分～2時20分	母子手帳を必ずご持参ください。
BCG	保健センター	24日(月)
三種混合	保健センター	12日(水)・17日(月)
(ジフテリア・百日せき・破傷風)	東部市民センター	21日(金)
	形原公民館	19日(水)

☀ 健康づくりいっしょにやろまい会	日	と き	集合場所
みんなで楽しく無理なく歩こう	10日(祝)	午前9時(雨天中止)	三谷町若宮公園時計塔前
形原西浦の名所をめぐるウォーキング会	29日(土)	午前9時30分(雨天中止)	西浦公民館

元気
ing

温かい朝食のすすめ！

だんだん寒くなってきました。体を内側から温め、体温を一定温度に高めるのは食べ物だけです。朝食をしっかりとると、体が元気になり、頭の働きも活発になります。特にたんぱく質の多い食べ物にはそういった作用があります。トーストだけ、おにぎりだけではなく、パランスのよい朝ごはんをしっかりと食べて、体を温めてから一日をスタートさせましょう。

※忙しい朝には、こんな組み合わせメニューがおすすめです！

☆和食……ごはん+具たくさん味噌汁+卵焼き

☆洋食……パン+フルーツヨーグルト+具たくさんのスープ



★朝食おすすめメニュー

【チンゲン菜のミルクスープ】エネルギー：117kcal

<材料：4人分>

チンゲン菜…180g ミックスベジタブル…90g
ベーコン…30g 油…小さじ1 牛乳…3カップ
水…1カップ スープの素…1個
片栗粉…大さじ1 (水大さじ1)

<作り方>

- ①チンゲン菜はざく切り、ベーコンは細切りにする。
- ②鍋に油とベーコン、チンゲン菜を入れて炒める。
- ③火がとおったら、水・牛乳・ミックスベジタブルとスープの素を加えてひと煮たちさせる。
- ④最後に水溶き片栗粉でとろみをつけ、器に盛る。