

## 健康カレンダー



名称	とき	対象	ところ
血糖コントロール塾7.0会	16日 16日 午後1時30分～3時	HbA1c7%前後の方	保健医療センター
健康・栄養・歯科相談 <b>予約制</b>	26日 26日 午前9時～正午	保健師・管理栄養士・歯科衛生士による相談を希望する方	

名称	とき	集合場所	内容
みんなで楽しく無理なく三谷歩こう会	8日 8日 午前9時(雨天中止)	若宮公園時計塔前	弘法山・つつじコース
形原西浦の名所をめぐるウォーキング会	27日 27日 午前9時30分(雨天中止)	形原公民館	形原神社・公園グラウンドコース

※自宅で検温し、マスク着用でご参加ください



## 歯の健康フェスティバルを開催します



歯と口の健康づくりのきっかけに、ご家族・ご友人と一緒にお願いします。

- とき** 6月4日 午前9時～午後0時30分(受付は正午まで)
- ところ** 保健医療センター
- 内容** フッ素塗布(小学生以下)、歯医者さん体験(小学生)、歯科相談、ブラッシング指導、口腔がん検診など
- その他** 歯みがきをしてお越しください。

## 子どもと一緒に作ろう！ 包丁いらずの鶏バーグ



### 作り方

- ①キャベツは小さめにちぎり、もやしはあらく折る。
- ②ボールに鶏ミンチ、水切りした豆腐、塩、こしょう、ごま油を入れてねばりが出るまで混ぜ、①を加えてよくこねる。
- ③4つに分けて小判型にする。
- ④フライパンにサラダ油をひき、中火にして片面を焼く。焼き色がついたらひっくり返して、ふたをして蒸し焼きにする。
- ⑤ケチャップと中濃ソースを混ぜ、盛りつけたら完成です。

### 管理栄養士のワンポイント

- ・材料は袋に入れて混ぜてもOK
- ・ソースを変えればアレンジいろいろ、大根おろしとポン酢で和風にしてもおいしいです！



### 【材料】4人分

- 鶏ミンチ…… 200g
- キャベツ…… 3～4枚
- もやし…… 100g(1/2袋)
- 木綿豆腐…… 100g
- 塩…… 小さじ1/2
- こしょう…… 少々
- ごま油…… 小さじ1
- サラダ油…… 大さじ1～2
- ☆ソース
- ケチャップ… 大さじ4
- 中濃ソース… 大さじ1