



保健センターからの お知らせです！

問 中央保健センター (室生福祉保健交流センター内)
☎92・5220/IP☎88・9175

予防接種

対象地域	内容	実施日	対象者	場所	開始時間
全地域	予防接種説明会	4日(月)	平成29年10月生まれの児の保護者	中央保健センター	午前10時

乳幼児健康診

対象地域	内容	実施日	対象者	場所	開始時間
大宇陀 菟田野	4～5か月児 健康診査	14日(木)	平成29年7月～8月 生まれの児	大宇陀保健 センター	午後1時～ 1時50分
	10～11か月児 健康診査		平成29年1月～2月 生まれの児		
榛原・室生	4～5か月児 健康診査	19日(火)	平成29年7月～8月 生まれの児	中央保健 センター	

お知らせ

なかま会のご案内

- 【日時】 12月18日(月)
午前11時～午後2時頃
- 【場所】 中央保健センター
- 【内容】 ○クリスマスパーティー
○干支の絵馬を作ろう！
○情報交換
- 【対象】 精神保健福祉手帳を持っている
統合失調症の方
- 【持ち物】 食事代(1000円程度)
- 【申し込み】 問へ

たまひよサロン

- 子育て中の親子・妊娠中のママが参加できる
お楽しみ交流会です。ぜひご参加ください。
- 【日時】 12月7日(木) 午前10時～正午
- 【場所】 子育て支援センター
- 【内容】 子育ての情報交換、妊娠中のママと
先輩ママの交流会
- 【対象】 平成29年7月～9月生まれの乳児と
保護者・妊娠中の方
- 【持ち物】 母子健康手帳

風邪を予防しましょう

寒い時期になると、風邪が流行し始めます。風邪をひかないように食事について下記のことに注意して予防しましょう。



ポイント1 栄養バランスのよい食事

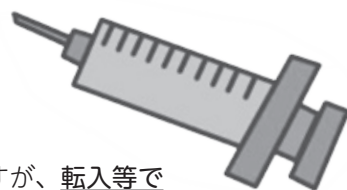
ウィルスに対する抵抗力・免疫力を高めるビタミン、ミネラルを十分にとり、栄養バランスのよい食事を！
(たんぱく質、ビタミンC、ビタミンA、亜鉛など)

ポイント2 体をあたためる食材・メニューを取り入れる

にら、にんにく、しょうが、鍋、雑炊、うどんなど

風邪をひいてしまったら・・・エネルギーをしっかり補給し、消化吸収のよいメニューを食べるようにしましょう。また、水分補給はこまめに行いましょう。

予防接種について お知らせ



以下の予防接種については今年度既に個別にご案内していますが、転入等でご案内、問診票がお手元にない場合は、問までお問い合わせください。

● MR（麻しん・風疹の混合ワクチン）2期

幼稚園・保育園年長の時期（小学校就学前の1年間）に接種します。接種期限は平成30年3月31日までです。まだの場合は速やかに接種しましょう。

● DT（ジフテリア・破傷風の2種混合）

小学校6年生の時期に接種します。接種がお済みでない場合は早めに接種しましょう。（13歳未満まで接種可能です）

問 中央保健センター（☎ 92・2550 / IP ☎ 88・9175）
健康増進課（☎ 82・3692 / IP ☎ 88・9087）

Cooking

うだちゃん11chで
11月放映したレシピです。

野菜たっぷり クッキング *レシピ*

白身魚のマリアナ ソース (4人分)



(学校給食センターのメニュー)

白身魚のマリアナソース

[材料]

たら切り身…4切れ、[塩・こしょう…各少々、酒…小さじ1、片栗粉…大さじ6] パプリカ（赤・黄）…各60g、玉ねぎ…50g、人参…60g、ピーマン…20g、なす…60g、サラダ油…適量、
【A】 ケチャップ・トマトジュース…各大さじ4、ウスターソース・砂糖…各大さじ2
白ねぎ…8cm

[作り方]

① たら切り身に、塩、こしょう、酒をふりかけておく。

② 玉ねぎ、赤と黄のパプリカ、なす、ピーマン、人参は2cm幅のくし切りにそろえて切る。

白ねぎは細くせん切りにし、水にさらして白髪ねぎを作る。

③ 揚げ油を用意し、まず野菜を揚げる。

④ たらをキッチンペーパーでふき取り、片栗粉をまぶし揚げていく。揚げたら、油をきっておく。

⑤ ソースを作る。

フライパンに【A】を入れトロツとろみが出てくるまで、煮詰める。

⑥ 器のまん中に魚を置き、周りに揚げた野菜を彩りよく盛り付ける。魚の上からソースをかけ、白髪ねぎを天盛りする。

その他のレシピは、ホームページをご覧ください。

宇陀市 野菜たっぷりクッキング

検索