

新年度・新学期の4月。新しい出会いやこれからの自分の成長などに、胸を膨らませる季節です。また、知らないうちに疲れを溜め込んでしまうこともあります。今回は、疲労回復のポイントとレシピを紹介します。

鶏肉のツナ豆腐 クリーム焼き

Presented by
町管理栄養士

健康 レシピ

わかめのしょうが煮

鶏肉のツナ豆腐クリーム焼き

【材料】 4人分

鶏むね肉	2枚
塩	適量
ほうれん草	280g
しめじ	200g
絹ごし豆腐	1丁
ツナ缶詰	1缶
マヨネーズ	大さじ1
しょうゆ	小さじ2
サラダ油	適量
粉チーズ	適量

ポイント

豆腐は木綿ではなく、絹ごし豆腐を使うと、クリーミーな舌触りになります。具材に火が通っているの、オーブンは焼き目をつける程度でOKです。

栄養成分(1人分)	
エネルギー	228Kcal
塩分	1.4g

【作り方】

- 鶏肉は薄切りにし、塩で下味をつける。ほうれん草は3cm長さに切り、しめじはほぐしておく。
- 熱したフライパンにサラダ油を入れ、鶏肉を入れて両面を焼く。火が通ったらしめじ、ほうれん草を加えて炒め合わせ、しょうゆで調味して、耐熱皿に移す。
- 豆腐はつぶしてAを混ぜる。
- ②に③をかけて粉チーズをふり、オーブントースターで15分焼き、焼き目をつける。

わかめのしょうが煮

【材料】 4人分

塩蔵わかめ	60g
しょうが	10g
だし汁	2カップ
みりん	小さじ2
しょうゆ	小さじ2

栄養成分(1人分)	
エネルギー	15Kcal
塩分	0.6g

【作り方】

- わかめは洗って水でもどし、一口大に切る。しょうがはすりおろしておく。
- 鍋にAを入れて煮立て、①を加えてひと煮立ちさせる。
- 器に盛っておろししょうがを添える。

ポイント

お好みでしょうがの量を調節すると、違った味わいが楽しめます。食欲が無いときなどにもおすすめです。

【問合せ先】 健康増進課 ☎ 029-240-7134 (直通)

4月



子育て支援センター

遊びに
おいでよ



茨城町子育て支援センターは子育て親子に寄り添い、親子のふれあいと絆を深める活動を行っています。

4月の予定

3日(水)	読み聞かせ
10日(水)	定期子育て相談
12日(金)	お楽しみシアター
17日(水)	読み聞かせ
19日(金)	ボランティアによるピアノ演奏
24日(水)	【集いの場。TU☆NA☆GU】
25日(木)	【おともだち集まれ！】
26日(金)	ボランティアと遊ぼう

町内在住者対象子育てセミナー

集いの場。TU☆NA☆GU

～つながる・なかま・ぐちこぼし～

子育ての仲間と気軽に出会う場、おしゃべりする場を設けています。出会った仲間や子育て支援センターの職員、子育てボランティアと話したり、質問したりして子育ての不安を解消しましょう。どうぞお気軽にご参加ください。妊婦さんやパパの参加也大歓迎です。

対 象 平成29年4月2日以降に生まれた子どもとその保護者及び妊婦

日 時 4月24日(水) ※毎月第4水曜日
午前10時30分～11時30分

場 所 保健センター 健診室
持ち物 バスタオル、水分補給用の飲み物、下靴入れの袋、オムツ替え用シート(代用の物でも可)

ボランティアによるピアノ演奏

4月19日(金)

時 間 午前11時～11時15分

場 所 まんまる一む(遊戯室)

ボランティアによるお子さんの好きな曲や保護者が癒される曲の演奏があります。リクエストを受け付ける場合があります。

読み聞かせ

毎月第1・3水曜日

時 間 午前11時～11時15分

場 所 まんまる一む(遊戯室)

子育てボランティアが絵本や紙芝居の読み聞かせに来てくれます。親子でゆったりとお話の世界を楽しみましょう。

ゆうゆう館 まんまる一む(遊戯室) を開放

日曜祝日、年末年始を除き午前9時から午後5時まで 未就学児とその保護者はどなたでも利用できます。

ボランティアの皆さんのご協力をいただいておりますので、小さいお子さんや兄弟姉妹が一緒でも、安心して活動に参加できます。

—— 未就学児とその保護者が対象となります。 詳細は、お問い合わせください。 ——

【問合せ先】 こども課 子育て支援センター ☎ 029-291-0980 (直通)
茨城町総合福祉センター 「ゆうゆう館」 内

町内在住者対象

定期子育て相談 (偶数月第2水曜日)

日 時 4月10日(水) 午前10時～11時30分
(都合の良い時間にどうぞ)

場 所 保健センター 健診室D

テーマ 「子どもの発達について」
(赤ちゃん返り、人見知りなど)
内容により保健センター(保健師、管理栄養士)と連携して対応します。身体計測も実施しています。テーマ以外の子育てに関する相談でも構いません。
※子育て相談は、随時受け付けます。電話相談もお気軽にどうぞ。
※6月のテーマは『妊娠中の心配ごとなど』その他の相談もどうぞ。

おしらせ

5月31日(金)に、町内在住者対象の託児付きセミナーを行います。予約や日程などの詳細は、次号でお知らせします。

要予約

おともだち集まれ！

みんなで手遊びや体操、サーキットなどをして遊びましょう。妊婦さんの見学也大歓迎です。

対 象 平成28年4月2日より平成30年4月1日までに生まれた子どもとその保護者及び妊婦

日 時 4月25日(木) 午前10時30分～11時30分

申込方法 4月4日(木) 午前9時より申込を受け付けます。電話または窓口にてお申し込みください。

場 所 保健センター 健診室

受付 午前10時20分～10時30分(開始10分前にお越しください)

持ち物 水分補給用の飲み物、靴入れ袋

内 容 手遊び、体操、サーキット、絵本の読み聞かせなど

その他
・予約は電話 (029-291-0980) または窓口で受け付けます。
・親子とも動きやすい服装でご参加ください。
・予約なしの参加も受け付けます。(5組まで)
・次回は6月27日(木)の予定です。
・詳細はお問い合わせください。

ボランティアと遊ぼう

4月26日(金)

時 間 午前10時30分～11時30分

場 所 まんまる一む(遊戯室)

一緒に手遊びをしたり、おしゃべりをしたりして地域の方々と交流をしましょう。