

# はぐ♥くみしター

「はぐ♥くみ」子育て電話相談… ☎306-2277

(月～金曜日の午前8時30分～午後5時15分(正午から午後1時までを除く))

【問い合わせ】健康増進課(保健センター ☎282-2797)



## 一人で悩まないで！ 母子健康相談を利用しよう！

「最近病院に行っていないけど、身長と体重のバランスはどうか」「離乳食の進め方はこのままでいいのかな…」「出産前から産後の生活が不安…」など、産まれてくるお子さんのことや、お子さんの成長について、悩みや気になっていることはありませんか。また、お母さん自身の「からだ」や「こころ」のことで不安に思うことはありませんか。

母子健康相談は、保健師・助産師・管理栄養士などの専門職による無料の育児相談で、お子さんの身長・体重の計測に加え、子育てや離乳食などについての相談、妊婦さんや産後のお母さんの健康相談を実施しています。お気軽に保健センター(東海村総合福祉センター「絆」内)へお越しください。

### 【母子健康相談の日程等】

期日▼4月26日、5月17日、6月28日、7月19日、8月23日、9月13日、10月25日、11月22日、12月13日、2020年1月17日、2月14日、3月13日(いずれも金曜日)

場所▼保健センター(総合福祉センター「絆」内)

対象▼村内在住の妊婦または生後1か月～就学前のお子さんとその母親

その他▼当日は、母子健康手帳をお持ちください。

4月から新しく始まります！

#### ◎生後1か月～2か月のお子さん

時間▼▽午前10時 ▽午前10時30分 ▽午前11時 ▽午後1時 ▽午後1時30分 ▽午後2時

申し込み▼実施日の前日までに、電話で保健センターへ申し込みください。

#### ◎生後3か月～就学前のお子さん

時間▼▽午前9時30分～11時 ▽午後1時～2時

その他▼事前予約は不要ですので、実施日の受付時間内に保健センターへ直接お越しください。



いもマミィの今月のレシピ

## 「とうふティラミス」

### 【材料(5個分)】

絹豆腐・・・・・・・・・・200g  
バナナ・・・・・・・・・・1/2本  
白桃缶・・・・・・・・・・50g  
缶詰のシロップ・・・・小さじ2  
メープルシロップ・・・・大さじ2  
クリームチーズ・・・・60g  
卵ボーロ・・・・・・・・・・適量  
イチゴ・・・・・・・・・・5個  
純ココア・・・・・・・・・・適量

※エネルギー(約128kcal / 個)

### 【作り方】

- ①絹豆腐はキッチンペーパーで水気を切り、バナナと白桃缶は0.5～1センチメートルの角切りにする。バナナは白桃缶のシロップと和えておく。
- ②水気をしっかりと切った絹豆腐にメープルシロップ半量(大さじ1)を入れ、泡立て器でクリーム状にしたらクリームチーズを混ぜ合わせる。
- ③ヘラまたはスプーンで②と①を混ぜる。
- ④器の底に卵ボーロを敷き詰め、残りのメープルシロップ(大さじ1)をかけたら、③を5等分して流し入れる。
- ⑤イチゴを飾り、ココアを茶こしに入れて振りかけたら出来上がり♪



お子さんにもおすすめのヘルシーなティラミス♪  
クリームチーズとメープルシロップを多めに入れると濃厚になります！