保健センターだより

こんにちは　母推（ぼすい）です！

問田布施町母子保健推進協議会（保健センター内）　☎ 52-4999

母子保健推進員（通称：母推『ぼすい』）は、子育てをするお母さんたちの身近なサポーターです。母推は、お母さんや子ども同士の交流・情報交換の場となるように、子育て輪づくり運動（ちびっこ広場、ちびっこまつりなど）を行っています。日程については、『たぶせ子育てアプリ（母子モ）』や『田布施町 LINE 公式アカウント』、『保健センターのホームページ』などでお知らせしています。

また、ご家庭を訪問し、母子保健サービスの紹介や子育ての経験からのアドバイスもできますので、気軽に声をかけてください。

地区	担当の母推	担当地区
城南	岡本　みどり	宿井　新宿井１　新宿井２
	向山　あさ子	石の口　吉井　城南　瓜迫
	廣石　まゆみ	西山　葛岡　川西　大田
西田布施	松永　早織	竹尾　中西　岸田団地　大国木　真殿　矢蔵　西田布施
	釜中　知子	砂田　中央南　名倉　石迫
	河内　ますみ	定井手　瀬戸　長田　御蔵戸
東田布施	久芳　寿恵	天神　新町　土井の内　塩坪　波野団地南 波野市
	木本　郁代	長合　本町　国信　祇園　寿　一本松　平田　木地　きじが丘
	石本　佳子	上ゲ　八和田　配原　由免　大波野中・上　郷東　市明
麻郷	中村　妙子	奈良　竹重　三宅　新川　尾迫
	亀谷　貞代	鳥越　旭　高塔　八海　麻郷団地
	中道　和恵	助政　井神　地家　蓮輪　浜城　泊団地　戎ヶ下
麻里府	藤田　枝里香	尾津東・中・西　見田団地　中郷　上組　馬島

いただきます

切干し大根の和風サラダ

田布施町食生活改善推進協議会

調味料に浸けた切干し大根は冷蔵庫で3日程度もつので、多めに作って保存しておき、いろんな野菜と合わせて食べてみてください。カイワレ大根が入るとピリッとアクセントになります。きゅうりや水菜を加えてもシャキシャキ食感で美味しいですよ。

材料（2人分）

切干し大根		6g
新玉ねぎ		20g
レタス		40g
人参		15g
カイワレ大根		10g
A	砂糖	小さじ 1/2
	酢	大さじ 1/2
	しょうゆ	20g
	水	大さじ 1/2

1人分の栄養価
エネルギー…26kcal
たんぱく質…1.1g
脂質…0.1g
カルシウム…32mg
塩分…0.7g

作り方

①切干し大根はたっぷりの水で戻し、水気をギュッと絞ってほぐす。（固いようならさっと湯通しする）

②密閉容器にAの調味料を入れて混ぜ合わせ、①を入れて15分ほど浸ける。

※この状態で冷蔵庫に保存しておくとよい。

③新玉ねぎは薄くスライスし、レタス・人参はせん切り、カイワレ大根は根元を落として長さ半分に切る。

④切った野菜と②を汁ごとボウルに入れ、混ぜ合わせてから器に盛る。