



# 保健センターだより こんにちは 母推(ぼすい)です！

岡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<sup>ぼすい</sup>）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、お母さんやこども同士の交流・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『田布施町公式 LINE アカウント』、『田布施町ホームページ』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	向山 あさ子	石ノ口 吉井 城南 瓜迫 宿井 新宿井1 新宿井2
	國近 幸子	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	河内 京子	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



## 菜の花のお浸し

田布施町食生活改善推進協議会

いただきます

今月は、この春卒業した中学生が高齢者向けに考えたレシピの中から、春らしい彩りの一品を紹介します。菜の花のお浸しにツナマヨを合わせた斬新なメニューですが、エネルギーやタンパク質が加わった栄養満点の副菜です。

### 材料（4人分）

菜の花	1束 (200g)
にんじん	30g
さやいんげん	10本
シーチキン(水煮)	1缶 (70g)
マヨネーズ	小さじ2
すりごま	小さじ1
水	600cc
粗塩	小さじ1
しょうゆ	大さじ1/2
みりん	大さじ1/2

### 1人分の栄養価

エネルギー	…67kcal
たんぱく質	…6.5g
脂質	…2.8g
カルシウム	…102mg
塩分	…0.7g

### 作り方

献立参考…たくまる繋がるプロジェクト中学生考案レシピ

- ① にんじんは2cm長さの拍子切りにし、菜の花とさやいんげんも2cm長さに切る。
- ② 鍋に水600ccを沸騰させ、粗塩小さじ1を加え、①を軟らかく茹でて、ざるにあげて粗熱をとる。茹で汁100ccをとっておく。
- ③ シーチキンの汁を切り、マヨネーズを混ぜる。
- ④ 茹でた野菜の水気を絞り、茹で汁100ccとしょうゆ、みりんを合わせた中に浸す。
- ⑤ ④を盛り付けて中央に③をのせ、すりごまをかける。