

ぼすい
母推(母子保健推進員)は子育てを応援しています



母推(母子保健推進員)は、子育て家庭の身近なサポーターとして、町から委嘱を受け13人が活動しています。

妊娠や子育てをされている人の中には、引っ越して来たので知り合いがいなかったり、近い年齢の子どもが周りにいない、という人もいらっしゃるのではないのでしょうか。

母推は、『すくすく 大きくなあれ!』をテーマとして、子育て期の孤立を防ぐための子育ての輪づくりを行っています。妊娠中から子育て中のご家庭を訪問し、母子保健サービスの紹介や、子育てに関する教室や健診のご案内、育児のアドバイスをし、必要に応じて行政に繋げるなど、パイプ役としての役割も果たしています。訪問時には、妊娠、育児に関する心配ごとなど、お気軽にご相談ください。

また、母親同士・子ども同士が交流できる場として『ちびっこ広場』を設けていますので、ぜひご参加ください。

■『ちびっこ広場』とは

子育ての孤立を防ぐ事を目的として、毎月1回お母さんと子どもに向けたイベントを開催しています。講師を招いたイベントや、母推が手遊びや読み聞かせをしたりと、親子の交流の場となっています。少しでもお母さんの息抜きになるように、また、子どもが楽しめる場所になるようにと考えています。

この他に、身体測定や保健師による育児相談も行っています。『ちびっこ広場』の内容は子育てアプリや町ホームページをご参照ください。

■問合せ先

田布施町母子保健推進協議会(保健センター内)
☎ 52-4999



▲楽しい『ちびっこ広場』の様子



▲町ホームページ
『ちびっこ広場』



▲子育てアプリ
『母子モ』

- 作り方**
- ①米をといで雑穀米を加え、分量の水を加えてしばらくおき、炊飯する。
 - ②鶏もも肉は1cm角に切る。玉ねぎ、人参、ピーマンは5mm角に切る。
 - ③生姜、にんにくはみじん切りに、とうがらしは小口切りにする。青じそはせん切りにする。
 - ④卵は茹で卵にし、殻をむいて縦半分につけておく。

- ⑤フライパンにごま油とAを入れ、弱火で香りが出るまで炒める。
- ⑥⑤に鶏もも肉を加え、しっかりと火を通す。
- ⑦次に野菜を加え、炒め合わせる。
- ⑧カレー粉、ナンプラーを加えてしっかりと炒めて水分を程よく飛ばす。
- ⑨雑穀ご飯を器に盛り、横に⑧を盛る。青じそと茹で卵を添える。

| | |
|-------|--------------|
| 米 | 260g |
| 雑穀米 | 15g |
| 水 | 410cc |
| 鶏もも肉 | 200g |
| 玉ねぎ | 1/2 個 (100g) |
| 人参 | 60g |
| ピーマン | 2 個 (80g) |
| 青じそ | 4 枚 |
| 卵 | 2 個 |
| ごま油 | 大さじ1 |
| A | |
| 生姜 | 20g |
| にんにく | 1 かけ |
| とうがらし | 1/2 本 |
| カレー粉 | 小さじ1 |
| ナンプラー | 小さじ2 |

1人分の栄養価
エネルギー…416kcal
たんぱく質…16.9g 脂質…13.7g
カルシウム…37mg 塩分…0.9g

材料(4人分)

今月紹介するのは、ご飯の上に具材をのせたタイで日常的に食べられている料理です。食欲が落ちやすいこの時期は、1皿で手軽にバランスよく食べられるのがいいですね。

ガパオライス

食生活改善推進協議会



いただきます