

管理栄養士のおすすめレシピ

たっぷりきのこの
鶏だんご汁塩分
1.2g

■材料（4人分）

鶏ひき肉…………… 150g
はんぺん…………… 1枚（100g）
長ねぎ…………… 1/2本（50g）
しめじ…………… 1/2パック（50g）
えのきだけ…………… 1/2袋（65g）
にんじん…………… 1/2本（100g）
こしょう…………… 少々
おろししょうが…………… 小さじ1
三つ葉…………… 適量
昆布…………… 5cm角1枚
水…………… 600ml
しょうゆ…………… 小さじ1
塩…………… 小さじ1/3

■作り方

- 鍋に水と昆布を入れ30分程おく。
- 長ねぎはみじん切り。しめじ、えのきは根元を切り、ほぐしておく。にんじんはせん切りにする。
- ボウルにひき肉、長ねぎを入れ、はんぺんを細かくちぎりながら加える。さらにこしょう、おろししょうがを加え全体をよく混ぜる。タネを12等分にして丸める。
- 鍋を中火にかけ、昆布から泡がでてきたら取り出して細切りにし、鍋に戻す。しめじ、えのき、にんじんを鍋に加え沸騰したら、丸めたタネを入れて煮る。しょうゆ、塩を加え火を止める。
- 器に盛りつけ、2cmに切った三つ葉をのせて出来上がり。

ここが
ポイント！

はんぺんを入れることでフワフワで美味しい鶏団子になります。きのこをたっぷり加え、食物繊維をしっかりととりましょう。

【1食分の栄養価】 エネルギー 118kcal/たんぱく質 10.4 g / 脂質 5.0 g / カルシウム 29mg / 鉄 0.8mg / 塩分 1.2 g



鈴木内科医院
鈴木 秀 先生

「CKD（慢性腎臓病）を防ぎましょう！」

今日のあなたのオシッコ、大丈夫？

尿は毎日の健康バロメーターです。通常は、淡い黄色や無色透明で、本来無臭です。もし赤色や濃褐色なら腎臓や肝臓の疾患、泡立つ尿は、腎臓や糖尿病、甘い臭いやアンモニア臭は糖尿病や肝臓の疾患の疑いです。日々尿を観察し、異常有りなら早めの受診を！

広 告

NEWS

みんなに知ってほしい
ヤングケアラーのこと

子育てアドバイス

「ヤングケアラー」とは、本来大人が担うと想定されている家事や介護、弟妹の世話などを、日常的に行っているこどものことを指します。他に代わってくれる人がおらず、本来必要な勉強に励む時間や部活に打ち込む時間、友人との他愛ない時間など、これらの「**こどもとしての時間**」と引き換えに、家事や家族の世話をしていることがあります。

まわりの人が気づき、声をかけ、手を差し伸べることで、ヤングケアラーが「**自分は一人じゃない**」「**誰かに頼ってもいいんだ**」と思える、「**こどもがこどもでいられる町**」を、みんなでつくっていきましょう。

もし、少しでも疑問に感じたり、悩みを抱えていたら、迷わず相談窓口にご連絡してください。

相談窓口

☑ 児童相談所相談専用ダイヤル ☎ 0120-189-783 （24時間受付）

☑ 桑折町こども家庭センターすくすく ☎ 582-6045
（8:30～17:15、月～金・祝日を除く）

☑ ふくしまヤングケアラー SNS 相談窓口 （LINEでの相談）



Information

むし歯のない子

3歳6か月児健診で、むし歯のなかったお子さんを紹介します。



けいご
後藤 啓護くん



ふうな
幕田 楓奈ちゃん



ちあき
風間 千有希ちゃん



はると
半澤 陽翔くん



ひなた
阿部 暖大くん



れな
齋藤 玲奈ちゃん



かずま
稲村 和真くん



むぎ
近能 つむぎちゃん



れん
氏家 怜くん



ひろと
亀岡 大翔くん



りほ
佐藤 里帆ちゃん



ふみき
石澤 福吹くん



みらい
松原 未来ちゃん



ひかり
木村 ひかりちゃん



みお
横山 実桜ちゃん



たいち
金山 太一くん



あきら
船山 暁央くん



いろは
天野 いろはちゃん



つばき
安田 椿生ちゃん



ひろと
浅野 大翔くん



ゆうな
吉原 由渚ちゃん