

管理栄養士のおすすめレシピ

アスパラガスと
かぼちゃのにんにく炒め塩分
0.4g

■材料（4人分）

アスパラガス……………8本
かぼちゃ……………1/4個
しめじ……………1/2房
ベーコン……………4枚
にんにく……………1かけ
赤唐辛子……………1本
オリーブ油……………大さじ1
塩・こしょう……………各少々

■作り方

- ①アスパラガスは斜めに切り、かぼちゃは8mm厚さに切る。しめじは小房に分け、ベーコンは2cm幅に切る。にんにくはみじん切りにし、赤唐辛子は種を除き輪切りにする。
- ②フライパンにオリーブ油、にんにく、赤唐辛子、かぼちゃを入れ弱火にかける。にんにくの香りが立ったら、しめじとベーコンを加える。かぼちゃを返し、アスパラガスを加え炒め合わせる。塩・こしょうで味をととのえ器に盛りつける。

【1食分の栄養価】 エネルギー 146kcal/たんぱく質 4.5 g /脂質 9.3 g /カルシウム 16mg /鉄 0.7mg /塩分 0.4 g

check

令和5年度
「食生活改善推進員会・ヘルスアップチーム研修会」

健康ボランティア団体を対象とした「骨の健康栄養セミナー」が3月27日にやすらぎ園で行われ32人が参加しました。雪印ビーンスターク株式会社栄養士を講師にリモートで開催され、カルシウムの吸収率を高めるビタミンDは適度な日光浴により体内で生成されることなど、骨粗しょう症予防について理解を深めました。



広 告

広 告

歯が生えてきたら、むし歯予防

赤ちゃんの歯は、下の歯から生え始め、しばらくすると上の歯も生え始めます。そのころになると、いよいよ大人と同じ食事ができるようになります。しかし、同時に、むし歯になるリスクも高まるため、歯磨きの習慣を身に付けることが大切です。

NEWS

むし歯予防



- ① 甘い物が口の中にいつまでも残るもの（ジュースや飴など）は、極力控えましょう。
- ② 歯が生え始めたら、ガード付きのシリコン製の歯ブラシを使い、自由にカミカミさせて、歯ブラシの感触に慣れさせましょう。
- ③ 家族が楽しく歯磨きをし、「自分も磨きたい。磨いてもらいたい」という気持ちを高めてあげましょう。最後は、必ず大人が仕上げ磨きをしてあげることが大切です。

それでも、むし歯になってしまったら、すぐに歯医者に行きましょう。

Information

むし歯のない子



3歳児健診で、むし歯のなかったお子さんを紹介します。

さとう ゆにか
佐藤 優虹ちゃんわたなべ るうあ
渡邊 潤空くんひらの みお
平野 滯ちゃんすずき りょうま
鈴木 涼稀くんあさの りょうま
浅野 稜磨くんきむら けんた
木村 健太くんさとう けんしん
佐藤 絢心くんくろさわ こうき
郡司 煌稀くんたかはし るか
高橋 瑠花ちゃんおばやし さくら
小原 紗玖ちゃんさとう つむぐ
佐藤 紡くんあさの りこ
浅野 莉子ちゃんにった はやと
新田 隼士くんえんどう がく
遠藤 楽くんえんどう もも
遠藤 萌ちゃんよこやま たいせい
横山 大晴くんひらい ゆい
平井 結斗夢くん