

元気印のかんおんじ21 第2次ヘルスプランの推進

健康増進計画・食育推進計画

栄養・食生活・食育グループ

保健センター ☎ 23 - 3964

栄養・食生活・食育グループは、これまで「地域の食文化の伝承」、「子どもたちには体験学習を！」の取り組みを紹介し、3回目になる今月号では「Myカルテは未来に続く子どもたちへ」の紹介をします。市では、子どもたちへの贈り物として医師会の協力の下、生活習慣病を胎児期から予防するために「Myカルテ」を作成し、平成26年4月から妊娠届け出時に母子健康手帳と一緒に渡しています。

「Myカルテ」は『未来に続く子どもたちへ』

健康診断や予防接種・アレルギー・食育の記録など、病気や成長の記録をひと目で確認



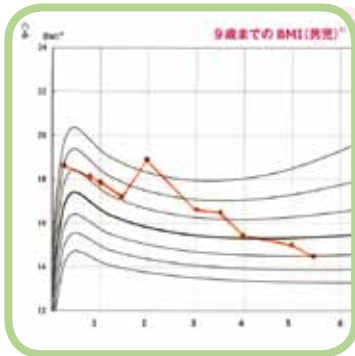
「Myカルテ」は、妊娠期から乳幼児期・学童期・成人期と一生にわたって健康の記録ができる、1人に1冊しかない大切なファイルです。

必要な情報を活用し、生活習慣病の予防に役立ててください。

「Myカルテ」には情報が満載

【成長曲線】

肥満かな？やせ過ぎかな？



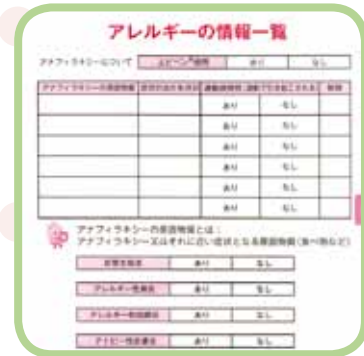
【食育の記録】

正しい食習慣を身に付けよう



【アレルギーの情報】

原因が分かったらすぐ記録



食育も基本はやっぱり「早寝・早起き・朝ごはん」

地産の野菜で朝食にチャレンジしてみよう！

◆パンサラダ◆



材料（1人分）	作り方
食パン（6枚切り）… 1枚	①ブロッコリーは小房に分けて熱湯でゆでる。
ウインナー…………… 2本	②ウインナーは①の湯でゆでて3等分に切る。
卵…………… 1個	③レタスは洗って食べやすくちぎり、ミニトマトは洗って半分に切る。
ブロッコリー…………… 40g	④卵は目玉焼きにする。
レタス…………… 15g	⑤食パンを食べやすい大きさに切り、トースターで焼く。
ミニトマト…………… 2個	⑥器に①②③⑤を彩りよく盛り、その上に④を乗せて、粉チーズとドレッシングをかける。
粉チーズ…………… 少々	
ドレッシング…………… 適量	