



健康長寿+1 プラスワン!



豆腐のきのこあんかけ



■作り方

- ①豆腐は3cm角に切って、小鍋でだしと一緒に中火で3分加熱する。
- ②きのこは石づきを落として、しいたけは薄切り、えのきは長さを半分に切り、しめじはほぐす。
- ③別の鍋に②とAを入れて、弱火で3分煮てから水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④①の水気をきって皿に盛り、③をかける。最後に小ネギとお好みで一味唐辛子をちらす。

■材料（4人分）

- ・本綿豆腐…1丁
- ・だし…2カップ
- ・しいたけ…40g
- ・えのき…40g
- ・しめじ…40g
- ・小ネギ（小口切り）…1本
- A {
 - ・だし…1カップ
 - ・砂糖…大さじ1
 - ・しょうゆ…大さじ1と1/2
- ・片栗粉…大さじ1
- ・水…大さじ2
- ・一味唐辛子…お好みで

■栄養成分表示（1人分あたり）

エネルギー / 97kcal たんぱく質 / 5.1g
 脂質 / 7.2g 炭水化物 / 6.7g
 食塩相当量 / 0.8g

肥満予防レシピの紹介です。きのこは、様々な種類がありますが、今回は3種類を使用しています。しいたけは、食物繊維が豊富で便秘予防や血糖の上昇を抑えます。えのきは、ビタミンB1が豊富で糖質や脂質を体の中で燃やします。しめじは、ビタミンDが豊富でカルシウムの吸収をよくします。

それぞれ食感や香りを楽しみながら食べましょう。

母子健康手帳発行日

子育て世代包括支援センター（安八町保健センター内）では、母子健康手帳発行時に、妊娠の経過や妊娠期間中に留意する点など、1人ひとりの状況にあわせてお話をさせていただくため、母子健康手帳の発行日を設けています。事前に電話にて予約してください。（都合が合わない場合は、他の曜日でも対応できます。）

11月の発行日：6日（水）、13日（水）、20日（水）、27日（水）

受付：月～金曜日（祝日を除く） 8：30～17：15

■ 子育て世代包括支援センター（保健センター内） ☎ 64-3775

11月は児童虐待防止推進月間です

令和元年の標語は「189（いちはやく）ちいさな生命に待ったなし」です。

虐待は子どもの心身の発達や人格形成に重大な影響を与えるだけでなく、時には生命を奪うという悲しい事件につながります。どの家庭でも起こりうる問題として、社会全体で子どもたちを守っていきましょう。

○しつけと虐待の違い

親が「しつけ」だと思っても、子どもの心身を傷つけるものであれば、全て「虐待」に当たります。「しつけ」と「虐待」の違いは、親の言い分ではなく、親の行為が及ぼす子どもへの影響で判断されます。平成28年にはしつけを名目とした児童虐待の禁止が法律に明記されました。

○児童虐待を防止するために

自ら助けを求めることのできない子どもたちを虐待から守るには、早い段階で発見し、対応することが求められています。「おかしい」と感じたら、迷わず連絡してください。また、妊娠や子育てで悩んだときは、一人で抱え込まず、お気軽にご相談ください。

■ 虐待に関する相談・連絡先

役場福祉課 ☎ 64-7104 西濃子ども相談センター ☎ 78-4838 児童相談所全国共通ダイヤル ☎ 189

■ 子育て、妊娠に関する相談・連絡先

保健センター ☎ 64-3775