

み　　ん　　な　　で　　食　　育

- 【献立】
- ・ピザトースト
  - ・大豆ミートと  
ブロッコリーの  
さっぱりサラダ
  - ・ほうれん草と  
しめじのレンジde  
ポタージュスープ
  - ・ゆで卵



先月に引き続き今月も、将来、管理栄養士を目指す大学生、矢口紗楓さんの朝ごはんを紹介致します。「大豆ミートは大豆なのにお肉のような味わいと食感が味わえます。栄養たっぷりでお湯で戻すだけで簡単に作れるので、忙しい朝におすすめです！」

朝ごはん活用術！

～毎日元気に！ しっかり食べよう朝ごはん～

- 【大豆ミートとブロッコリーのさっぱりサラダ】
- 栄養価  
エネルギー143キロカロリ、たんぱく質10.7グラム、脂質5.1グラム、炭水化物13.7グラム、食塩相当量0.5グラム
- 材料（1人分）  
・冷凍ブロッコリー70グラム ・大豆ミート15グラム  
・玉ねぎ10グラム ・酢15グラム  
・オリーブオイル3グラム ・食塩少々
- 作り方  
①冷凍ブロッコリーを電子レンジで600ワットで3分加熱する。  
②大豆ミートはお湯で戻す。  
③玉ねぎは2ミリの幅ずつ切り、水にさらす。  
④調味料を合わせ、具材と軽く和える。



■佐藤さんからのコメント  
大豆ミートは、たんぱく質が豊富で脂質が少なく低カロリーです。お肉のような満足感と豊富な食物繊維をとれることが特徴です。乾燥タイプは、長期で保存できるため、災害時の保存食品としても最適ですよ！きんぴらごぼうや切り干し大根の炒め煮など和食にも合うのでぜひ試してみてください。

本市ではおすすすめ朝ごはんを募集しています。詳しくは、下記の【申込フォーム】または電話にて問い合わせください。応募いただいた人には、企業の協賛により健康に関する食品をプレゼントします。（食品の受け取りは健康長寿課窓口にて）

健康長寿課保健予防係 ☎(368)1494

アイディア募集 あなたの元気の源 プレゼントあり！

朝ごはん活用術

みやぎ電子申請 LINE申請



健康ガイド 1

保健・医療・福祉・相談  
Health is property

親と子の健康について

絵本とスマホについて

スマホやタブレットは、子ども向けのアプリなどもあり大変便利ですが、なぜスマホは子どもの発達にとって良くないと言われるのでしょうか？その理由と、絵本を使ったお子さんとのコミュニケーションについて紹介します。

子ども自身が何か行動を起こしたときに、何らかの反応を返してくれる誰かがいることが、子どもの体や脳、心を育てていくと言われてています。しかし、相手が機械だとその刺激は一方的です。また、スマホのブルーライトの光は視力を低下させると言われます。使う時には「時間を決めて」「一緒に見て楽しむ」「反応してあげる」が必要です。

子どもはママやパパの声が大好きです。まだ言葉が分からない年齢でも、絵本を一緒に見ながらゆっくりと優しく、また時にちょっぴり怖く読んでみるなど、同じ時間を共有することが、それだけでスキンシップになります。子どもが勝手に好きなページを次々めくったり、お気に入りの絵本を繰り返しせがんだりするのはよくあることです。「上手に全部読まなくちゃ」「毎日必ず読まなくちゃ」と頑張りすぎず、ママやパパと一緒に楽しむ気持ちが大切です。

これからの寒い季節、おうち時間も増えると思いますが、お子さんの反応をみながら、絵本の読み聞かせを楽しんでみませんか？

子ども家庭課親子保健係 ☎368-1109

\*健康診査の対象者には個別通知します。人数調整などのため「年間カレンダー」に載せている対象生年月日と異なることがあります。

1歳児 come ☆かむ広場(予約制)	[日程] 1/16㊦ [対象] 令和4年12月11日～令和5年1月10日生 [場所] 子育てサポートセンター
3～4か月児健康診査	[日程] 1/17㊦、1/30㊦ [対象] 令和5年9月3日～10月10日生
1歳6か月児健康診査	[日程] 1/10㊦、1/19㊦ [対象] 令和4年6月7日～7月11日生
2歳6か月児歯科健康診査	[日程] 1/12㊦、1/25㊦ [対象] 令和3年5月30日～7月13日生
3歳児健康診査	[日程] 1/11㊦、1/23㊦ [対象] 令和2年5月30日～6月27日生
母子健康手帳の交付(予約制)	[日程] 1/4㊦、1/9㊦、1/15㊦、1/22㊦、1/29㊦、2/5㊦ (時間は要相談) [持ち物] 妊娠届、個人番号カードまたは個人番号確認書類(通知カードなど)と本人確認書類、筆記用具
ことばの相談(予約制)	[日程] 1/24㊦ (時間は要相談)
乳幼児健康相談(予約制)	[日程] 1/9㊦ (時間は要相談)
BCG接種(予約不要)	[日程] 1/15㊦、2/5㊦ [受付] 9:30～10:00 [持ち物] 母子健康手帳、予診票、体温計、筆記用具

## 1月の相談

相談方法など詳しくは、各窓口にお問い合わせください。

高齢者相談	[日時] 平日8:30～17:15 [内容] 介護保険、高齢者介護、成年後見、虐待など [窓口] 各地域包括支援センター(西部地区)☎309-3950(中央地区)☎368-6350(東部地区)☎363-4055 ☎介護・障害福祉課☎368-1498
成人健康相談(要予約)	[日時] 1/16㊦9:00～11:15 [場所] 市役所西庁舎501会議室 [内容] 健康づくりや生活習慣病の予防(血圧測定、体組成測定、健康相談) *1人30分程度 日々の食事や運動方法等の健康習慣が気になる人は、生活習慣を見直すきっかけに活用しましょう。 ☎健康長寿課☎368-1494
たがじょう子育てほっとライン	[内容] 妊娠、出産、子育てに関する不安や悩み ☎子育て世代包括支援センター☎368-1021
基幹保育所・子育て相談	[日時] 平日9:30～16:00 [内容] 育児に関する悩み ☎志引保育所☎368-9887、桜木保育所☎794-7253
子育てコンシェルジュ なんでも相談(予約制)	[日程] 1/15㊦、1/22㊦、1/29㊦、2/5㊦ [対象] 未就学児の養育者 ☎すくっぴーひろば☎355-7085
児童・生徒の不登校・悩み相談	面接相談 毎週㊦(㊦を除く。)10:00～15:00 電話相談 平日10:00～16:00 ☎生涯学習課内青少年育成センター☎368-2457
女性相談	[日時] 1/14㊦、1/27㊦9:00～17:00 [対象] DVやストーカー被害の女性 ☎多賀城交番☎362-1934
母子・父子家庭など特別相談(予約制)	[日程] 1/18㊦ [場所] 宮城県母子・父子福祉センター ☎宮城県母子福祉連合会☎295-0013
障害者(児)相談	[日時] 平日8:30～17:15 [内容] 訪問介護、施設への入所・通所、就労支援など ☎相談支援事業所けやき ☎362-7872
障害児相談	[日時] 平日8:30～17:15 [内容] 子どもの発達など ☎児童発達支援センター太陽の家 ☎365-2861
各種検査など(予約制・匿名可)	[日時] 1/17㊦、2/7㊦9:00～11:30 [場所] 塩釜保健所 [内容] HIV抗体検査、クラミジア抗体検査、梅毒抗体検査、肝炎ウイルス検査、骨髄バンク登録 ☎塩釜保健所☎363-5504

## 訪問歯科の診療の相談窓口

受付時間/平日9:00～16:00 ☎塩釜歯科医師会 ☎口腔保健センター☎361-1870

病気や障害のため歯科医院に通院できない人への訪問歯科診療の申込みなどの相談窓口です。



## 休日の診療

\*事前に電話で確認してください

### 宮城県子ども夜間安心コール

相談時間 毎日19:00～翌朝8:00  
・#8000(プッシュ回線の固定電話、携帯電話)  
・☎212-9390(プッシュ回線以外の固定電話)

### 宮城県おとな救急電話相談

相談時間 平日19:00～翌朝8:00 ㊦14:00～翌朝8:00  
㊦㊦8:00～翌朝8:00(24時間)  
・#7119(プッシュ回線の固定電話、携帯電話)  
・☎706-7119(プッシュ回線以外の固定電話)  
\*相談と助言をします。緊急時は119番に電話をかけてください。

### 内科・小児科

塩釜地区休日急患診療センター 塩釜医師会館1階(塩釜市錦町7-10)  
☎366-0630  
受付時間 ㊦18:30～21:30(小児科のみ診療)  
㊦㊦8:45～11:30、13:00～16:30

### 歯科

受付時間 ㊦㊦9:00～15:00 \*当番医が変更になる場合があります。

月日	医療機関名	所在地	電話番号
1月1日	すがや台歯科医院	利府町菅谷台3-7-1	767-6480
1月2日	熊谷歯科口腔外科クリニック	塩釜市佐浦町13-22	366-4712
1月3日	みや歯科クリニック	塩釜市海岸通10-1 三晴ビル2F	361-5810
1月7日	かわぐち歯科医院	七ヶ浜町夕見台6-2-11	357-6099
1月8日	吉田歯科医院	利府町中央3-2-2	356-2548
1月14日	ササキ歯科クリニック	塩釜市錦町7-6	365-7721
1月21日	杉の入歯科医院	塩釜市杉の入3-2-1	362-0182
1月28日	渋井歯科医院	塩釜市宮町4-9	362-0637
2月4日	そうま歯科医院	利府町青山3-40-3	356-1484