

基本のかつお昆布だし

二番だしよりも効率的！

材料(約1.3L分)

かつお節…15g 昆布 …15g
水 …1.5L

準備

- ・昆布を30分以上あらかじめ水に浸しておく。
- ・だしをこすためのざる等を用意しておく。

作り方

- ①中火以下の火にかけ、10分くらいでちょうど沸騰直前まで温度が上がるようにする。
- ②鍋全体に気泡ができ、沸騰しはじめたら昆布を取り出し、火を止める。
- ③沸騰がおさまった昆布だしにかつお節を入れ、再度火をつけ、5分程度じっくり弱火で火を入れて、アクをすくってざるでこす。

今回はいきいきまつりで提供したおみそ汁のレシピです。

減塩おみそ汁

材料(4人分)

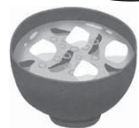
だし …600ml
みそ …32g (大さじ2弱)

- ※いきいきまつりで使用したおみそは、塩分濃度8.9%。
- 好みの具材 … 適宜

作り方

鍋にだし汁を入れて火をかけ、煮立つ寸前に具材とみそを入れ、沸騰する前にお椀によそう。

塩分0.75g!
(普通は約1.2g)
だしのおいしさが分かります。



子育て支援室 りぼん No.43

あなたの子育て応援します！

子育て支援室「りぼん」では、子育ての様々な悩みをお聞きし、一緒に考えていく中で、よりよい子育てができる方法を見つけ出すお手伝いをしています。また、子育てに関する情報提供やご相談内容に応じて、保健、教育など適切な相談窓口をご紹介します。

子育てのこと、ご家庭のことで悩んでいる方は、一人で悩まず気軽に相談下さい。相談したらいいとわかっていても、それができずに困っている人もいるかと思いますが、「子育てに困っている人が居るんだけど…」と「りぼん」に情報をいただければ、支援の方法を考えさせていただきます。地域で助け合って、子育てしやすい環境をつくりましょう。

12月の子育て相談の日程

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	29	29	30	31

{ 9:00~12:00 }
{ 13:00~16:00 }

◇お問い合わせ先◇

〒649-3592 串本町串本1800
串本町役場 こども未来課
子育て支援室「りぼん」
Tel 0735-67-7027

保健センターだより

※健診・教室等についてのお申し込み・お問い合わせは、保健センター (Tel 0735-62-6206) まで



12月の行事カレンダー

母子・成人事業

◎各事業の対象となる方には個別にご連絡しております。

日 (SUN)	月 (MON)	火 (TUE)	水 (WED)	木 (THU)	金 (FRI)	土 (SAT)
				1 10か月児健診	2 きらきらくらぶ	3
4	5	6	7	8 2歳6か月児健診	9	10 おひさまくらぶ
11	12	13 かるがもひろば健康相談(※)	14	15 3歳6か月児健診	16 きらきらくらぶ	17
18	19	20	21	22 6か月児相談「TETOTE」 4か月児健診	23	24
25	26	27	28	29	30	31

※開催場所：保健センター／時間：午後1時30分～午後3時 希望者(40歳以上女性)に骨密度測定を実施します。骨密度測定を希望される方は、12月12日(月)までにお申し込みください。(先着30名様)

腎臓病予防教室を開催します

腎臓は体を正常な状態に保つ働きをもつ大切な臓器です。慢性腎臓病では腎機能がある程度まで低下してしまうと、腎臓はもとに戻ることはありません。腎機能を低下させないために病気と予防について学びませんか。

【慢性腎臓病の病態と重症化予防について】

【講師】和歌山県立医科大学 腎臓内科学 教授 重松 隆氏

【日時】平成29年1月31日(火)
受付：午後1時～
開演：午後1時30分～
(午後3時終了予定)

【会場】串本町保健センター
2階多目的ホール

【申込期限】平成29年1月13日(金)まで
★串本町保健センター(Tel 62-6206)へお申し込み下さい。

離乳食教室を開催します



栄養士がお母さんと一緒に離乳食を作ります。今まで気になっていたことも実習をしながら聞いてみませんか？

【日時】平成29年1月16日(月)

午後1時30分～午後3時30分

【場所】串本町文化センター 1階 調理室

【対象者】対象者には個別にご案内します。
1歳未満のお子さまがいらっしゃる保護者であれば、どなたでも参加できます。(希望者が多数の場合は、初回参加者を優先。)

お子さま・お父さんご一緒にどうぞ！お子さまは文化センター和室でお預かりします。

なお、準備の都合がありますので参加を希望される方は、1月13日(金)までに保健センター(Tel 62-6206)へご連絡ください。