

手作り料理を食卓に！

☆にんじんと黄桃のヨーグルトゼリー

材料：(4人分)

- にんじん..... 1/2本
- 黄桃(缶詰)..... 2切れ(90g)
- A { 水..... 1/2カップ
- スキムミルク..... 大さじ3
- 砂糖..... 大さじ3
- レモン汁..... 大さじ1/2
- プレーンヨーグルト..... 100g
- B { 粉ゼラチン..... 5g
- 水..... 大さじ2
- ミント..... 適宜



にんじんは町の特産品です。地元で採れた新鮮な野菜を使って、おいしいデザートを作ってみましょう

- ① にんじんは薄切りにして、やわらかくゆでる。
- ② ①、黄桃の半量、Aを合わせてミキサーにかける。
- ③ ②をボウルに移して、ヨーグルト、湯せんで溶かしたBのゼラチンを加えて混ぜ、1センチ角に切った残りの黄桃を加え、グラスなどの器に流して冷やす。仕上げにミントを飾る。

※1人分：88kcal、カルシウム85mg

町食生活改善協議会

保健の掲示板（健診・相談・予防接種）

とき	行事名	対象者	受付時間
6/7(月)	健康相談	希望者	午前9時～正午
			午後1時～4時
6/9(水)	ポリオ	平成21年6月～8月生まれ	午後1時30分～2時
6/17(木)	2歳児歯科健診	平成20年3月～4月生まれ	午前9時～10時30分
6/30(水)	1歳6ヶ月健診	平成20年10月～11月生まれ	午後1時15分～2時15分
7/14(水)	乳児健診	平成22年2月～3月生まれ	午後1時15分～2時15分

会場 健康づくりセンター「プラム」

◆問い合わせ 健康管理課健康管理班 ☎82-3400

●個別予防接種 【指定医療機関にて接種】

予防接種名	対象者	接種期間
三種混合	生後3ヶ月～90ヶ月未満	
B C G	生後3ヶ月～6ヶ月未満	
麻しん風しん混合1期(1歳児)	1歳～2歳未満	
麻しん風しん混合2期 (年長児に相当する年齢の児)	平成16年4月2日～ 17年4月1日生まれ	平成23年3月31日まで
麻しん風しん混合4期 (高校3年生に相当する年齢の方)	平成4年4月2日～ 5年4月1日生まれ	平成23年3月31日まで

※注意 接種対象月数・接種期間を過ぎた場合は有料

虫歯のメカニズム
 ①弱い歯に、②むし歯菌がたくさんついて、③口の中に糖分がどんどん入ってくる。そして、3つの要素が重なる時間が長ければ長いほど、歯が溶けてしまいます。

むし歯の予防
 3つの要素のうち、1つ以上改善されると、むし歯になりにくくなります。

①弱い歯
 フッ素で歯を強くしましょう。フッ素には、歯科医院で塗る濃度の高いものと、

②むし歯菌の数
 家庭で毎日使える市販のジェルや歯磨剤があります。

③糖分
 むし歯菌は、糖分を取り込んでネバネバのすみか(プラーク・歯垢)をつくり、その中で歯を溶かす酸を作り出します。間食を減らし、糖分量を控えましょう。歯に関するご相談は、健康管理課の歯科衛生士に、お気軽にご相談ください。

◆問い合わせ
 健康管理課健康管理班
 ☎(82)3400



虫歯予防

