

子育て講座 応急手当

日時：3月3日(火) 10時～
場所：厚真子育て支援センター
対象：子育て中のお母さん、住民
内容：誤飲・転倒、お子さんのもしもの事故の時の対応など
※申し込みは2月25日(火)までに厚真子育て支援センターへ

子育て講座 青竹ピクス

日時：3月17日(火) 10時～11時
場所：厚南子育て支援センター
対象：子育て支援センターに通うお子さんと保護者
持ち物：汗ふきタオル、飲みもの、動きやすい服装
※申し込みは3月10日(火)までに厚南子育て支援センターへ

おはなしのびっこ・アウトメディア講座③

日時：3月12日(木) 10時～10時45分
場所：厚南子育て支援センター
内容：絵本の読み聞かせ・アウトメディアに関するミニ講座「電子メディア依存にならないために」

ニューママ教室

産婦さんを対象にした教室です。ベビーマッサージをとおして、同じくらいの月齢のお子さんを持つママ同士で交流しましょう。助産師への相談もできます。
日時：3月5日(木) 9時30分～10時30分
対象：産後2～6カ月のママ
内容：①ベビーマッサージ②フリートーク(仲間づくり)③助産師への相談
持ち物 母子手帳・バスタオル

プレママ教室

妊婦さんを対象にした教室です。マタニティヨガでゆっくりとした時間を過ごしましょう。
日時：3月5日(木) 10時30分～12時
対象：現在妊娠中の方
内容：①マタニティヨガ②フリートーク(仲間づくり)③助産師への相談
※ニューママとの交流の時間もありますので早めの来所をお勧めします
持ち物：母子手帳・ヨガマット(バスタオル可)

※会場はどちらも厚南子育て支援センター
※申し込みはどちらの教室も2月27日(木)までに各子育て支援センターへ

・自由開放 ・子育て相談(※要事前連絡) …月曜～金曜日 9時～12時、13時～15時
・サークル活動(※予約制) …月曜～金曜日 13時～15時

代表取締役

エーゼロ株式会社 株式会社エーゼロ厚真 **牧 大介氏 講演会**

企業経営者や市民団体の代表などを講師に招き、「始める動機」「続けるモチベーション」「チーム作り」「お金」などについての話していただく講演会を開催します。

今回は、エーゼロ株式会社および株式会社エーゼロ厚真の代表取締役である牧大介氏が登壇します。

岡山県西粟倉村や厚真町での事例や経営者目線での課題、そして将来の事業展望についてお話します。

「地域には可能性がある」と信じるひとりの経営者としての今とこれからを聞き、厚真町や地域の未来について考えてみませんか。



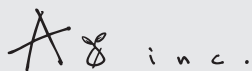
【講師プロフィール】

京都府宇治市出身。京都大学大学院農学研究科卒業。森林・林業、山村に関わる新規事業の企画・プロデュースなどを各地で手掛け平成21年に株式会社西粟倉・森の学校、平成27年にエーゼロ株式会社を設立。厚真町では平成28年から「ローカルベンチャースクール」の企画・運営に携わり、平成30年5月に株式会社エーゼロ厚真を町内に設立。

日時
2月25日(火)
18時30分～20時30分
(開場18時)

場所
総合福祉センター2階
第2会議室

**参加費無料
申し込み不要**



問い合わせ
株式会社エーゼロ厚真
☎070-1226-0980

本講演会は厚真町から委託を受け株式会社エーゼロ厚真が企画運営しています。

健康情報

目指そう！1日野菜350g

PART 2

北海道は冬期間が長く、11月から4月までは野菜が不足しがちで、緑黄色野菜の葉野菜などは値段も上がるので手が出しにくくなります。野菜を手軽に食べるために乾燥野菜を使用したり、下処理したものを冷蔵、冷凍保存するなど、いつもの食事に野菜を上手に取り入れていきましょう。

野菜を上手に手軽に食べるためにストックしましょう

**水菜をストック
(1袋200g)**



①キッチンバサミで根元を切って食べやすい長さに切る。



②保存袋や容器に入れて保存する。
※しっかり水気を切るとシャキッとした食感を保てる(冷蔵で約4日間)

水菜のカニカマ蒸し



ストック水菜と裂いたカニカマを皿に盛って軽くラップをして3分ほど電子レンジで温める。白ごまとポン酢しょうゆで和える。

**ニンジンをストック
(1本150g)**



①千切り器で野菜を切る。



②耐熱容器に入れて、ふたを軽くのせ電子レンジで3分加熱する。
※あくの強い野菜以外は電子レンジ加熱可
③冷めたらふたをして冷蔵庫で保存する。

ニンジンのサラダ



ストックニンジン、塩、レモン汁、オリーブ油、粒マスタードで和える。

今月の担当



管理栄養士
たけだ さなえ
竹田 早苗

いろいろな調理法

生のまま和える

ゆかりの素、練り梅、塩昆布、のり佃煮、ツナ缶で和える。減塩している場合は、レモン汁などの酸味や、香りの良い油を少量使用したり、スパイスを加えると塩分を控えても満足できる味付けに。

すりおろす

みそ汁、カレー、ミートソース、ホットケーキに入れる。肉や魚と一緒にすりおろして煮にして食べる。トマトは洗ってから冷凍し、すりおろすと使いやすく、大根やニンジンもすりおろしてから冷凍できる。

蒸す

フライパンにスライサーで薄く切った野菜と肉や魚など入れて少量の水を加え、ふたをして蒸してポン酢などで食べる。
かさが減り、量を多く食べることができるので栄養もたくさん取れる。

市販の野菜ジュースや加工品を活用

トマトジュースを使用してパスタやスープを作ったり、冬は冷凍野菜の方が安価なものもあるので汁物、炒め物、和え物などに使用する。乾燥野菜は長持ちするので常備しておく忙しいときに便利。