

「食」で私もみんなも元気！ チーズちりめん 青のりおにぎり

【材料】 つくりやすい分量（6個分） ・ ごはん 540g ・ チーズ 90g ・ ちりめんじゃこ 30g ・ 青のり 適宜 ・ しょうゆ 6g（小さじ1）	【作り方】 ① チーズは1cm角ほどに切る。 ② ご飯が温かいうちにすべての材料を混ぜ合わせ、お好みの大きさに握ってできあがり。 ☆1人分の栄養価☆ エネルギー 209kcal たんぱく質 7.0g 脂質 4.3g 炭水化物 33.8g 食塩相当量 0.8g
--	---

春、お出かけの機会が増える季節となりました。今月はお弁当にもおすすめなおにぎりの提案です。チーズやちりめんじゃこも入り、栄養価の高い一品です。ぜひお試しください。

おくとま食育上手！ホムページ <http://www.town.okutama.tokyo.jp/syokuikujozu/index.html>

※問い合わせは、福祉保健課 ☎83-2777

「食育ひろば」その120♪

【子どもの予防接種】

◎麻しん・風しん予防接種について ～小学校入学前の幼児（来年4月に新1年生）の

お子さんの保護者のみなさんへ～

はしか（麻しん）は感染力が大変強い感染症です。感染を予防するには、ワクチン接種が有効と言われています。平成30年度の予防接種対象者の方の公費負担での接種期間は、平成31年3月31日までとなります。

◎二種混合ワクチンの接種について ～小学校6年生のお子さんの保護者のみなさんへ～

二種混合（ジフテリア・破傷風）の予防接種を実施しております。平成30年度の予防接種対象者の方の公費負担での接種期間は、平成31年3月31日までとなります。

※問い合わせは、福祉保健課 ☎83-2777

【西多摩医師会

「糖尿病教室」開催】

西多摩医師会と西多摩地域糖尿病連携検討会では、年間を通じて「糖尿病教室」（全10回・無料・1回のみも可）を開催しています。詳細は、広報3月号14ページをご覧ください。

〔日程〕 毎月第4木曜日（8・12月除く）
午後1時30分～2時50分

〔会場〕 西多摩医師会

〔対象〕 糖尿病患者、その予備群、ご家族の方も可

※申込み・問い合わせは、

西多摩医師会 ☎0428-23-2171

「2018奥多摩絵本の会」

〔日時・会場〕

第1回 4月18日（水）午後2時～
氷川小学校図書室

第2回 4月25日（水）午後0時45分～
古里保育園ホール

〔内容〕 ①みんなで読もう「のはらうた」の詩

②ビッグ絵本の読み聞かせ

③絵本の読みきかせ ④ワークショップ

〔対象〕 赤ちゃんからお年寄りまで

〔費用〕 無料（国立青少年教育振興機構

「子どもゆめ基金助成活動」申請中）

〔主催〕 奥多摩絵本専門士（大島真理子・藤田加代子）

※問い合わせは、大島真理子（氷川小学校・図書支援員）

☎090-1736-3986 E-mail mariko1@ttv.ne.jp

みんなの情報局