

“感染対策と
活気の両立を”



浜田豪太

市長写真館

短い梅雨に長い夏。今年は熱中症警戒アラートが連日発表されるなど例年よりも厳しい8月でしたね。9月に入っても厳しい残暑が予想されます。体調管理には一層気を付けてください。

7/22



大友君とランチ会♪
夢に向かって頑張れ!

赤岡中学校
職場体験受入

8/9



核兵器のない世界を
心から望みます

広島・長崎被爆
写真パネル展見学

8/11



こどもたちの華麗な舞
精一杯応援させていただきました

よさこい祭り

8/19



表敬訪問に来てくれました
櫻井さんのオーラ、半端なかった

櫻井つくみさん
表敬訪問

香南市公式
SNSで香南市の
情報を配信中!

LINE



Facebook



YouTube



みたらし団子

〈1人分の栄養価〉エネルギー 108kcal
たんぱく質:2.6g 脂質:0.9g
カルシウム:17mg 塩分:0.7g



栄養士のおすすめレシピ

健康対策課 ☎50-3011

作り方 (4人分)

1. タレの材料を耐熱容器に入れてよくかき混ぜる。
500Wのレンジで1分30秒加熱し、取り出したらすぐによく混ぜる。
2. 白玉粉に豆腐を加えてよく練る。耳たぶぐらいの柔らかさにして丸める(固い場合は手を水で濡らして加減をみながら練る)。
3. たっぶりの熱湯で茹でる。
浮き上がってきたから、さらに1分ほど茹でる。
4. 茹で上がった水にとり、粗熱がとれればザルに上げる。
5. 団子を器にもりつけ、タレをかける。

材料

白玉粉 80g
豆腐(絹ごし) 80g
しょう油 大さじ1
砂糖 大さじ2
水 大さじ3
片栗粉 大さじ1

ワンポイント

9月10日は十五夜です。手作りのお団子はいかがですか? 白玉粉は、最初に塊を砕いておくと、混ぜやすいです。



香南市 公式YouTube
チャンネルで作り方の動画が見えます

みんなで子育て シリーズ①

子育て昔と今

こんな
元気



問い合わせ
健康対策課
☎50-3011

おじいちゃん、おばあちゃんは子育て世代の強い味方です。でも、時代の変化によって子育てを取り巻く環境や情報は変化・進歩しています。「昔」と「今」の子育ての違いをお互いが理解しておかないと、意見が対立したり、気まづくなったりすることにつながります。それぞれを理解して「今」の子育てをしていきましょう。

昔

授乳

Q 母乳VSミルク?

母乳よりもミルクの方が栄養があり、よく育つと言われていました。



断乳

Q 母乳は1歳まで?

1歳までにママのタイミングでやめる「断乳」が勧められることが多くありました。



抱っこ

Q 赤ちゃんが泣いてもすぐに抱っこしない方がよい?

すぐに抱っこすると「抱きぐせがつく」と言われていました。

果汁/白湯

Q 離乳食の準備として果汁を飲ませた方がよい?
Q お風呂上がりの白湯は必要?

離乳食の準備として「果汁」や「おもゆ」を、お風呂上がりには「白湯」を飲ませていました。

むし歯

Q むし歯菌は大人の口からうつる?

大人がかみ砕いたりやわらかくした物を与えたり、お箸やスプーンを共有していました。



今

母乳でもミルクでも赤ちゃんは元気に育ちます。母乳の場合は、赤ちゃんが欲しがるときに飲ませてあげます。

赤ちゃんの意思で自然と母乳を飲まなくなる「卒乳」が主流となりつつあります。「断乳」が悪いものではなく、ママや赤ちゃんの体調や家庭によってさまざまです。

赤ちゃんの安心感や信頼感が育つために抱きぐせを心配せずにたくさん抱っこしてあげましょう。



離乳食が始まる5.6カ月までは、母乳かミルクだけで大丈夫です。



赤ちゃんの口の中にむし歯菌はいません。大人の口の中のむし歯菌がうつることがわかってきました。



今年も行こう、 がん検診

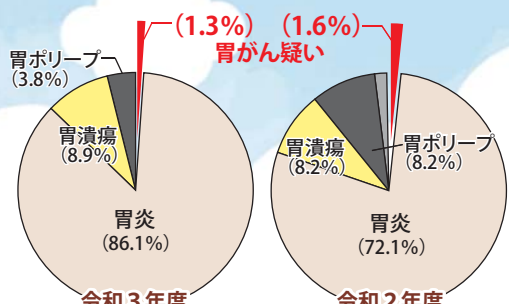
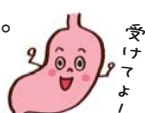


胃がん検診 \ 受けてよ!

高知県の胃がんの罹患数は、全国で男性第3位、女性第4位と高い罹患率数となっています。胃がんは、治療の進歩により早期発見・治療により改善が見込めるがんの一つです。

香南市の胃バリウム検診では毎年、受診者の約1%の方に胃がん疑いの結果が出ています。

慢性的な胃炎や胃ポリープから“がん化”することもあります。早期発見のために定期的に胃がん検診を受けましょう。



資料: 香南市胃がん検診精密検査該当者の内訳結果より