

1歳です。よろしくね

みはら はると
三原 大翔くん
南黒田
令和2年6月3日生
(父) 聡太さん (母) 望夢さん
食べることが大好きな大翔。
これからも元気に育ってね。



ふくいずみ ゆきと
福泉 友希斗くん
筒井
令和2年6月15日生
(父) 奈生登さん (母) 絵里さん
これからも元気にすくすく
育ってね



8月に1歳になる
お子さん募集
*先着6人

背景が明るい横長の写真（デジタルデータも可。USB不可）を持参するか、メールで送信（本文に右の必要事項を入力）してください。
*受け付け後、掲載可否を返信します。
▶**募集期間** 6月1日㊥～30日㊦

▶**必要事項** ①お子さんの氏名②フリガナ③性別④生年月日⑤父母の氏名⑥メッセージ（25文字程度）⑦住所⑧電話番号
㊧総務課広報聴係 ☎985-4132
メール 333koho.j@town.masaki.ehime.jp

おうちで給食

recipe 122 豆腐ステーキ



【エネルギー 115kcal (1人当たり)】

●材料● (4人分)

木綿豆腐 …… 500g
植物油 …… 少々
ごま油 …… 小さじ1/2
ネギ …… 15g

ごま …… 大さじ1/2
上白糖 …… 小さじ1弱
薄口しょうゆ …… 大さじ1/2強
みりん …… 大さじ1/2強
水 …… 小さじ2

●作り方●

- 1 豆腐を4等分に切る。
- 2 クッキングシートに植物油を塗り、豆腐をのせる。
- 3 豆腐の上にごま油を塗り、200～220℃のオーブンで15～18分焼く（フライパンを使う場合は、ごま油で両面がきつね色になるまで焼く）。
- 4 ネギを小口切りにする。
- 5 Aをひと煮立ちさせ、ネギとごまを入れる。
- 6 豆腐を盛り付け、5をかけて出来上がり。

Point

タンパク質の豊富な豆腐をお肉に見立て、食べ応えのあるメニューです。
子どもが好む甘めの味付けにしています。

オトナ の健康



子育て・健康課 健康増進係 Health management

福祉センター2階

☎ 985-4118
FAX 985-4158

○子育て・健康課健康増進係で健康相談ができます。

事業名	月 日	時 間	場 所	内 容
個別 栄養相談	6月4日㊥	9時～12時	福祉 センター 2階	申込 制 糖尿病などの食事指導と相談（1人1時間） ※1週間前までに申し込みを
	6月15日㊦	13時～16時		
デイケア （精神保健）	6月4日㊥	9時30分～11時		レクリエーション、創作活動や座談会など
こころの 健康相談	6月11日㊥	13時30分～16時30分		専門員による個別相談 ※1人1時間
よろず相談	6月29日㊦	13時30分～16時		介護・福祉・法律の専門家による相談会

※ 新型コロナウイルス感染症予防のため、事業内容を変更する場合があります。
※ 利用時は、マスクの着用をお願いします。

福祉課 地域包括支援センター係 community general support center

庁舎1階
☎ 985-4205
FAX 985-4206

高齢者に関する相談などは、
地域包括支援センター係まで。

口腔内の環境を整えましょう

私たちの口の中には、約600種類の菌が生息しています。これらの菌がバランスよく保たれた環境を、お花畑に見立てて「口腔内フローラ」といいます。

口腔内の悪玉菌が活性化すると、口腔内フローラのバランスが崩れ、口臭がきつくなったり、むし歯や歯周病などの疾患にかかりやすくなったりします。さらに歯周病が悪化すると、悪玉菌が血管に入って全身に巡り、動脈硬化、脳卒中や心筋梗塞を引き起こす原因になることも一。口腔内フローラのバランスを整えるため、次のことを心掛けましょう。

▶定期的に歯科検診を受ける

毎日の歯磨きだけでなく、3カ月に1度は歯科に行き、歯周ポケットに入り込んだ歯垢をきちんと取り除きましょう。

▶唾液を出す工夫をする

唾液は、細菌を洗い流す役割があります。主食を玄米や雑穀米にする、副菜で野菜を多く取り入れるなどの工夫をすると、噛む回数が増え、口の中を洗浄する唾液の分泌量も増えます。

▶緑茶を飲む

緑茶に含まれるカテキンには、歯垢の付着を予防する効果があります。ティースプーン1杯程度の粉末緑茶を100mlの水かぬるま湯に溶き、ぶくぶくうがいをするとう�효的です。



▶カカオを摂取する

チョコレートやココアに含まれるカカオには、免疫力を高めて歯周病菌を減らすポリフェノールが豊富です。決まった時間に適量を食べ、食べた後は忘れずに歯磨きをしましょう。