

おおいし いとは  
大西 絃巴 ちゃん  
令和7年3月23日生  
産まれてきてくれてありがとう!  
元気いっぱいな子に育ってね!



5月に1歳になる  
お子さん募集  
\*先着 5人

背景が明るい写真をメールで送信(本文に右の必要事項を入力)してください。  
▶募集期間 3月1日@~31日@

▶必要事項 ①お子さんの氏名 ②フリガナ  
③生年月日 ④メッセージ(25文字程度)  
⑤保護者の氏名 ⑥住所 ⑦電話番号

おうちで給食

recipe 150 メロンパンクッキー



●準備●

あらかじめオーブンを170℃に予熱しておきます。

Point

- ◎メロンパンのような形がかわいらしいクッキーです
- ◎生地は焼くと2倍くらいの大きさになります

●材料● (5人分) 【エネルギー185kcal(1人当たり)】

- ホットケーキミックス ..... 1袋(150g)
- 無塩バター ..... 30g
- 砂糖 ..... 10g
- 卵 ..... 約1個(60g)
- グラニュー糖 ..... 適量
- ※ 卵は牛乳が豆乳に変更可能

●作り方●

- 1 無塩バターは溶かし、卵は溶しておく。
- 2 バターに砂糖を加えてよく混ぜる。
- 3 2に溶き卵を少しずつ加え、よく混ぜる。
- 4 3にホットケーキミックスを加え、ゴムベラでさっくりと混ぜ合わせる。
- 5 約2cmに丸め、表面にグラニュー糖をつける。
- 6 ナイフで格子状に模様を付ける。(焼くと膨れるので、深めに模様を付けておく。)
- 7 170℃のオーブンで10分程焼く。

オトナの健康



◎健康課健康増進係で健康相談ができます。

健康課  
健康増進係  
Health management  
福祉センター2階  
☎ 985-4118  
FAX 985-4158

事業名	月日	時間	場所	内容
個別栄養相談	3月10日@	9時~12時	福祉センター	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
	3月18日@	13時~16時		
デイケア(精神保健)	3月6日@	10時~11時30分	福祉センター	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	3月23日@	9時~12時	福祉センター	専門員による個別相談(1人1時間)

福祉課 庁舎1階 ☎ 985-4205  
地域包括支援センター係 FAX 985-4206  
community general support center

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。

腸を整えて元気な毎日を

腸は「第二の脳」とも呼ばれ、体の調子や心の健康と深く関係しています。毎日の生活の中でできる、腸を整える方法をご紹介します。



◎腸内フローラとは

腸の中には、たくさんの細菌がいます。腸内細菌は、大きく下の3つに分けられます。

- ・善玉菌…体に良い働きをする
- ・悪玉菌…増えすぎるとお腹の調子を悪くする
- ・日和見菌…多い菌の味方をする

この細菌の集まりを腸内フローラといい、腸内フローラのバランスは、善玉菌2:悪玉菌1:日和見菌7が良い状態とされています。

◎腸内フローラが乱れる原因

① 食生活の乱れ

肉類などの動物性たんぱく質を多く摂りすぎると、悪玉菌が増えやすくなります。



② 加齢

年齢を重ねると、善玉菌が減り、悪玉菌が増えやすくなります。

③ ストレス

強いストレスが続くと、腸内フローラのバランスを整える働きが弱くなります。

◎腸内フローラを整えるには

① 善玉菌を増やす

善玉菌を含む発酵食品を取り入れましょう。オリゴ糖や食物繊維など、善玉菌のエサになる食品も大切です。

② 腸の動きを良くする

便秘で悪玉菌が増えることを防ぐためにも、適度な運動を心がけましょう。また、決まった時間にトイレに行く習慣をつけることも効果的です。



腸内フローラを整えることは、健康で元気な毎日につながります。できることから、少しずつ始めてみましょう。