

野菜をもお〜っと食べましょう!

お手軽野菜料理レシピ

何でも食べられる子にしましょう

皆さんは苦手な食べられない食品などはありますか?

日頃何気なくとっている食事ですが、私たちの食事の内容や好みなどの習慣は、子どものころの食体験が基になってつくられています。子どもは親から食事を与えられるため、親の食習慣が子どもの食習慣へ大きく影響します。食経験の少ない小さなうちは、食べ慣れないものを嫌がったりしますが、嫌がる食品を無理強いはいよくないと食事が出さなかったり、子どもの分だけ別に作ったりすると、子どもがその食品を食べる機会を失ってしまったり、偏食を助長することにもつながります。野菜が苦手な食べなかったり、好きなものばかり食べるという習慣を長年続けることで、成人になってからの生活習慣病(高血圧・糖尿病・脂質異常症など)になるリスクも高くなります。

お子さんやお孫さんを将来の生活習慣病のリスクから遠ざけてあげるためにも、小さなころから子どもに合ったいろいろな食品を食べる機会を増やしてあげてはいかがでしょうか。

▶生活習慣病を予防するための食事の工夫

- いろいろな料理で、いろいろな味付けにする。(和食、洋食、中華など。味は薄くしましょう)
- 好きな食べ物ばかり食べさせないようにする。
- 一緒に食べる大人がおいしそうに食べて見せる。
- 1日3回の食事を基本に、間食を上手に組み合わせる。
- なるべくいろいろな食品を使ってみる。(1回の食事に少なくとも5種類は使ってみる)
- 毎回の食事に野菜を使った料理を組み合わせる。
- ジュースやお菓子などが多くならないようにする。

肉みそうどん

【材料(大人2人分、子どもだと3~4人分)】

- うどん(乾めん) 160g
- 豚ひき肉 150g
- 玉ネギ 1/2個
- 長ネギ 10cm
- ピーマン 2個
- 油 少々
- みそ 大さじ1弱
- 砂糖 小さじ1弱
- だし汁 1/3カップ
- でんぷん 適量

【作り方】

- ①うどんは好みのかたさにゆでて冷ます。(温かくしてもよい)
 - ②野菜はみじん切りにする。熱した鍋に油を入れてひき肉を炒め、色が変わった野菜を加えしんなりするまで炒める。だし汁と調味料を入れて煮、水で溶いたでんぷんでとろみをつける。
 - ③皿に盛り付けた①に②をかける。
- ※和風ミートソース風です。うどんのほかに、スパゲティやラーメンにかけてもおいしいです。

野菜たっぷりスープ

【材料(大人2人分、子どもだと3~4人分)】

- ジャガイモ 大1個

- 玉ネギ 1/2個
- ニンジン 3cm
- 生シイタケ 1個
- キャベツ 1枚
- スライスベーコン 1枚
- 水 適量
- 固形コンソメ 1~2個
- 塩・こしょう 少々
- 小ネギ 2~3本

【作り方】

- ①野菜は大きめの一口大、ベーコンは1cm幅くらいに切る。
- ②鍋に水と①を入れて、柔らかくなるまで煮る。煮えたらコンソメと塩・こしょうで味付けする。
- ③②を器に盛りつけ、小口切りの小ネギを散らす。

調理実習のお知らせ!

- ▶内容/そばずし
 - ▶日時/7月23日(火) 10時~13時ころ
 - ▶場所/川湯ふるさと館
 - ▶定員/12人
 - ▶参加費/500円
 - ▶持ち物/エプロン、三角巾、巻きす
 - ▶申し込み締め切り/7月19日(金)
 - 申し込み・問い合わせ先/健康推進課健康推進係(栄養士) ☎482-2935(課直通)まで。
- ※調理実習やレシピのことでご意見などありましたら、栄養士までご連絡ください。

問い合わせ先/役場健康推進課健康推進係 ☎482-2935(課直通)

後期高齢者医療制度のお知らせ

保険証の一齐更新について

●保険証が新しくなります

現在ご使用の保険証は、平成25年7月31日をもって有効期限が満了となるため、8月以降は使用できなくなります。

7月15日ごろに新しい保険証を発送しますので、お手元に届きましたら、古い保険証ははさみで切るなど、個人情報が出ることのないよう破棄してください。

新しい保険証の有効期限は、平成26年7月31日までです。
新しい保険証はピンク色です。

また、保険証を紛失したときや汚れたときは再交付しますので、お申し出ください。

後期高齢者医療被保険者証	
有効期限 平成26年 7月31日	
被保険者番号	01234567
被保険者住所	広城市連合町1丁目
被保険者氏名	広城 太郎 男
生年月日	昭和 7年 7月 7日
資格取得年月日	平成20年 4月 1日
発効期日	平成20年 4月 1日
交付年月日	平成25年 7月 1日
一部負担金の割合	1割
保険者番号並びに保険者の名称及び印	39011010 公印(朱) 北海道後期高齢者医療広域連合

●減額認定証(限度額適用・標準負担額減額認定証)も新しくなります

減額認定証は、住民税非課税世帯の方が病院にかかった際の医療費や、入院した際の食事代などの自己負担限度額を軽減するために必要な証です。

現在ご使用の減額認定証は、平成25年7月31日をもって有効期限が満了となるため、8月以降は使用できなくなります。引き続き交付の対象となる方には、保険証と一緒に新しい減額認定証を発送します。お手元に届きましたら、古い減額認定証は保険証と同様の方法で破棄してください。

新しい減額認定証は水色です。

▶減額認定証の交付対象となるのは、次の方です。

区分Ⅱ	世帯全員が住民税非課税である方。
区分Ⅰ	世帯全員が住民税非課税である方のうち、次のいずれかに該当する方。 <ul style="list-style-type: none"> • 世帯全員の所得が0円の方。(公的年金収入のみの場合、その受給額が80万円以下の方) • 老齢福祉年金を受給されている方。

後期高齢者医療限度額適用・標準負担額減額認定証	
交付年月日 平成25年 8月 1日	
被保険者番号	01234567
被保険者住所	広城市連合町1丁目
被保険者氏名	後期 一郎 男
生年月日	昭和 7年 7月 7日
発効期日	平成25年 8月 1日
有効期限	平成26年 7月31日
適用区分	区分Ⅱ
長期入院該当年月日	平成25年 8月 1日 保険者印 印
保険者番号並びに保険者の名称及び印	39011010 公印(朱) 北海道後期高齢者医療広域連合

問い合わせ先/役場健康推進課健康保険係 ☎482-2935(課直通)