

1 火	乳児相談(対象:H17 8~9月生/H17.12~H18.1生) 田) 西木地区胃検診・子宮がん・乳がん検診
2 水	なかよし教室(角) 西木地区胃検診・子宮がん・乳がん検診
3 木	乳児相談(対象:H17 8月生) 角) 西木地区胃検診・子宮がん・乳がん検診・骨そしょう症検診
4 金	さわやか教室(角) 西木地区胃検診・子宮がん・乳がん検診・骨そしょう症検診
5 土	
6 日	
7 月	母子手帳交付(田) 子ども開放日(角) 基本健診結果説明会(紙) 角館地区基本健康診査
8 火	さわやか教室(田) 基本健康診査結果説明会(松) 角館地区基本健康診査
9 水	さわやか教室(西) 健康教室(角) 基本健康診査結果説明会(西) 角館地区基本健康診査
10 木	乳児健診(対象:H17 10~11月生・H18 3~4月生) 田) 角館地区基本健康診査
11 金	2歳6ヶ月児歯科健診(対象:H15 12~H16.1月生) 田) 角館地区基本健康診査
12 土	
13 日	
14 月	母子手帳交付(角)
15 火	仙北市成人式 送り盆行事 角館のささら
16 水	予防接種(三種混合・BCG) 田)
17 木	3歳児健診(対象:H14 12~H15 1月生) 角) 赤ちゃん広場(神) 戸沢氏祭
18 金	乳児健診(対象:H17 11月生/H18 4月生) 角) 健康教室(角)
19 土	
20 日	
21 月	母子手帳交付(西) 子ども開放日(角) 角館地区基本健康診査 献血(角)
22 火	2歳6ヶ月児歯科健診(対象:H15 12~H16.1月生) 西) 角館地区基本健康診査
23 水	予防接種(ポリオ生ワクチン) 角) 健康教室(角) 角館地区基本健康診査
24 木	乳児健診(対象:H17 10~11月生/H18 3~4月生) 西) 角館地区基本健康診査
25 金	1歳6ヶ月児・3歳児健診(対象:H14 12~H15.1月生/H17.10~11月生) 田) 角館地区基本健康診査
26 土	
27 日	
28 月	母子手帳交付(角) 予防接種(三種混合・BCG) 西) 角館地区基本健康診査
29 火	予防接種(三種混合・BCG) 神) 角館地区基本健康診査
30 水	予防接種(三種混合・BCG) 角) 角館地区基本健康診査
31 木	1歳6ヶ月児・3歳児健診(対象:H14 12~H15.1月生/H17.1~2月生) 神) 角館地区基本健康診査

## 1日に両手いっぱいの野菜を食べよう!

1日当りの野菜摂取量は350g以上  
(緑黄色野菜120g以上・淡色野菜230g以上)

生活習慣病の予防に不可欠なビタミン、ミネラル、食物繊維などを補給するには、1日350g以上の野菜摂取が必要とされています。また、特定の栄養素だけをたくさん摂っても、十分に吸収されません。

バランスよく摂ってこそ、効果が期待できるもの!  
バランスのよい食事を心がけてください

夏になると麦茶など水分をたくさん摂取する日が続きます。水ばかり飲んでいると食欲がなくなったり、ミネラルやビタミンのバランスが悪くなりがち。野菜や果物を積極的に摂ることで上手に栄養を補えますよ。

野菜の切り方を変えるだけでも食感、味わいに変化がきます。

ちぎったり、皮むき器などを利用してみるのもいいですよ。

### 「野菜たっぷりレシピ」

今回は、暑い夏に火を使わない簡単『トマト』料理です!

トマトの赤い色には抗酸化力の強いリコピンがたくさん含まれています。紫外線から肌をまもったり、悪玉コレステロールを抑える効果があると言われています。

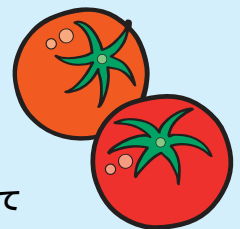
ぜひ、旬のトマトを食べてください!!

### トマトとみょうがの甘酢あえ

<材料4人分>

トマト(一口大に切る).....1個  
みょうが.....1個  
甘酢・酢.....小さじ2  
・砂糖.....小さじ1/2  
・しょうゆ.....小さじ1  
削りカツオ.....適量

1人分 エネルギー  
49Kcal  
塩分 0.9g



<作り方>

みょうがは、たて半分に切ってから薄切りにして水にさらす。  
器にトマトと水気をふいたみょうがを盛り、甘酢をかけて削りカツオをのせてできあがり!

※甘酢を多めに作りおきすれば、他の野菜にも使えますよ!