

はんだ子育て応援ハンドブック 協働発行事業者を募集します

半田市の出産や子育てに関する施策や施設、相談窓口などを掲載した情報誌「はんだ子育て応援ハンドブック（2016年度版）」の発行を、企業などの広告を活用し、民間事業者との協働による「官民協働発行事業者」として実施するため、協働事業者を募集します。

■申込み

◇参加表明書の提出期限

9月14日(月)

◇企画提案書などの提出期限

9月25日(金)

※募集要項や仕様書など詳しくは、市ホームページ（「広告事業」で検索）をご覧ください。

■問い合わせ

子育て支援センター ☎04188

住民健康診断（結核検診）のお知らせ

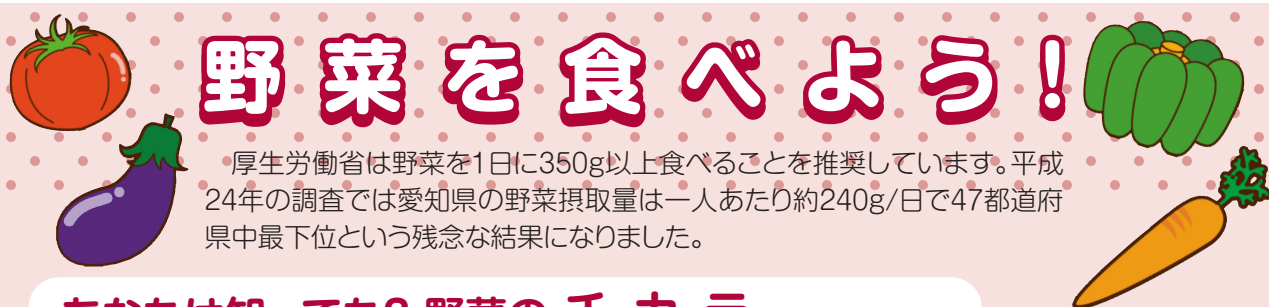
今年も地区公民館などで実施しますので、ぜひ受診してください。
問診票は、市報（9月1日号）に折り込んであります。

■実施期間

9月28日(月)～10月25日(日)

■問い合わせ

保健センター ☎0646



野菜を食べよう！

厚生労働省は野菜を1日に350g以上食べを推奨しています。平成24年の調査では愛知県の野菜摂取量は一人あたり約240g/日で47都道府県中最下位という残念な結果になりました。

あなたは知ってた？ 野菜のチ・カ・ラ

- ・食物繊維が豊富で、腸の働きを助けます。
- ・野菜に含まれるビタミン・ミネラルは血圧やコレステロールの上昇を防ぐので生活習慣病予防に効果的！
- ・今はやりの“ベジファースト”。食事の最初に野菜を食べることで食べ過ぎを防ぎ、肥満を予防します。

1日に
野菜料理5皿分が
目安です。

350gの野菜ってどれくらい？



野菜炒め



かぼちゃの煮つけ



お浸し



冷やしトマト



具たくさん味噌汁



おすすめレシピ たっぷり野菜のミネストローネ

材料(4人分)

- ・キャベツ ……………4枚
- ・人参 ……………1/2本
- ・玉葱 ……………1個
- ・ベーコン ……………4枚
- ・にんにく ……………1/2片
- ・トマト缶 ……………1缶(カットタイプ)
- ・コンソメ ……………1個
- ・塩・胡椒 ……………適量
- ・水 ……………600cc
- ・サラダ油 ……………大さじ1

作り方

- ①人参・玉葱を1cm角に切る。キャベツ・ベーコンは1cm四方に切る。にんにくはみじん切りにする。
- ②鍋にサラダ油を入れ、弱火で にんにくを炒める。香りが出てきたらベーコンを入れる。
- ③中火にしてほかの野菜も加えて炒め、しんなりしたら水、トマト缶、コンソメを加えて15分ほど煮込む。
- ④塩・こしょうで味を整えて完成！

(1人分 120kcal/塩分 1.5g/野菜使用量約150g)