

わかめスープ

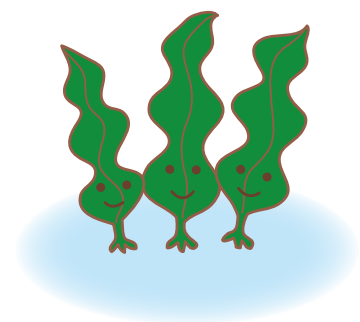


材料(4人分)

- わかめ(塩蔵) 40g
- 玉ねぎ 50g
- 鶏ガラスープ 3カップ
- しょうが 1かけ
- ごま油 小さじ2
- いりごま 小さじ2

作り方

- ①わかめは塩を洗い、茹でてざく切りにする。玉ねぎは薄切りにする。
- ②鶏ガラスープを煮立て、①を入れてひと煮する。火から下して、すりおろしたしょうが、ごま油を加える。
- ③②を器に入れ、いりごまをふる。



1人分の栄養価

エネルギー	45kcal	脂質	3.2g
たんぱく質	2.3g		

※わかめにはヨウ素やカルシウムなどのミネラルが豊富に含まれています。

新型コロナウイルス感染症が流行する中、市民の皆さんはもちろん、妊婦さんは特に不安を抱えて過ごされていることでしょう。妊婦健診で通っている産科医療機関や助産所は、感染対策のため、いつもと違った緊張下にあると思います。健診にパートナーが同行できない、出産の立ち合いができない、お見舞いに来てもらえない、産後の授乳指導が十分に受けられないなど、ここ1年は出産された皆さんから「大変だった」という声を多く聞きました。



子育て世代包括支援センター「うめっこテラス」では、妊娠中から産後までの人を対象とした事業を、感染対策を行ったうえで、これまで以上に充実した内容で実施しています。次の事業以外にも子育て支援事業を多数行っていますので、気軽にお問い合わせ、ご利用ください。

○母子健康手帳の交付
完全予約制で感染対策をし、個別対応しています。

○パパママクラス、マタニティクラス、マタニティクッキング
1回当たりの参加者数を少なく設定して感染対策をし、パパママクラスは実施回数を隔月から毎月開催に増やしました。母親学級や両親学級を中止している産科医療機関も多いため、妊娠

中の教室に1度も参加できなかったという声も聞きます。ぜひ市の事業をご活用ください。日程が合わない、予約がいっぱいで参加できなかった場合は個別に対応します(平日限定)。

○こんにちは赤ちゃん訪問
助産師・保育士・保健師が家庭訪問し、赤ちゃんの体重測定や育児相談、市の育児支援の情報提供などを行います。早めの訪問を希望する人は、お電話ください。

☎55516781
(子育て支援課母子保健係)

○福岡県のとりくみ
妊婦さんを対象に、新型コロナウイルス感染症の検査を行っています。希望者は、かかりつけの産科医療機関にご相談ください。

また、新型コロナウイルス感染症に

感染した妊婦さんを対象とする相談支援では、助産師や保健師による訪問や電話相談を行っています。お気軽にご相談ください。

(筑紫保健福祉環境事務所)
☎51315583

さぐり
妊婦健診やお子さんの健診、定期予防接種などは、妊婦さんとお子さんの健康にとって非常に重要です。自己判断で受診を控えることはやめましょう。心配な場合は、かかりつけ産婦人科、小児科に相談してください。

子育て支援課 保健師