

食推さんの健康レシピ

(レシピ考案 食生活改善推進委員東支部木戸グループ)

「白菜ときのこの豆乳シチュー」



ホワイトソースは市販のルウを使わず、簡単に手作りできるようにしました。米粉を使ってとろみをつけることで、ダマになりにくいです。減塩のコンソメを使うことで、塩分量をおさえた「ちよいしおメニュー」です。

問い合わせ 健康福祉課健康増進係(☎025-250-2350)

材料(4人分)

- 白菜 2枚(200g)
ニンジン 1/2本(80g)
玉ねぎ 1/2個(80g)
ブロッコリー 1/3個(80g)
しいたけ 2枚
エリンギ 1/2本
しめじ 60g
ベーコン 60g
水 300cc
減塩固形コンソメ 2個
有塩バター 8g
米粉 大さじ3
調整豆乳 300cc
塩・コショウ 少々

作り方

- 1 白菜は長さ4cmのそぎ切り、ニンジン、エリンギは長さ4cmの短冊切りにする。玉ねぎは5mm幅の薄切りにし、ベーコンは2cm幅に切る。しいたけは軸を落とし、そぎ切りにする。しめじは石づきを落とし、小房に分ける。ブロッコリーは小房に分け、ゆでる。
2 鍋に白菜、玉ねぎ、ニンジン、きのこ類、ベーコン、水、コンソメを入れ、野菜が柔らかくなるまで蓋をして煮込む。
3 野菜が柔らかくなったら、バターを加える。
4 米粉と豆乳をよく混ぜ合わせ、3に入れて混ぜる。
5 とろみがついたら、1でゆでたブロッコリーを加え、塩・コショウで味をととのえる。

栄養価(1人分) ・エネルギー:161kcal ・炭水化物:13.0g
・たんぱく質:6.7g ・食塩相当量:1.2g
・脂質:7.0g

降雪時には「e区バス」をご活用ください
問い合わせ 地域課(☎025-250-2110)
降雪時には交通渋滞などによりバスの遅延が発生しやすくなります。パソコンやスマートフォンから誰でも見ることができる、新潟市区バス位置情報システム「e区バス」をぜひご活用ください。(事前登録や使用料は不要ですが、通信料が別途発生します)
e区バスで分かること
・区バスが今どこを走っているか
・運休情報(画面内にテロップで表示)
・遅延情報(おおむね20分を超える遅延が発生した場合、画面内にテロップで表示)
QRコード
▲e区バスはこちら



健康・福祉ガイド

健康相談

Table with columns: 2月, 会場, 受付時間. Includes dates 4 and 18.

健康診断の結果、健康手帳のある人はお持ちください。

4日(火)は石山地域保健福祉センター(☎025-250-2901)、18日(火)は健康福祉課地域保健福祉担当(☎025-250-2370)

健康ミニ講座

2月4日(火)午後1時~2時30分
石山地域保健福祉センター
ラジオ体操、栄養士のお話、血圧・体組成測定、健康相談
先着15人
電話で石山地域保健福祉センター(☎025-250-2901)

妊婦歯科健診

Table with columns: 2月, 会場, 定員(先着), 受付時間. Includes dates 19 and 20.

歯科健診、お口の健康相談
母子健康手帳の交付を受けた妊婦
母子健康手帳、妊婦歯科健診受診票
新潟市オンライン申請(e-NIIGATA)で受け付けます。市ホームページから予約サイトへアクセスしてください。

安産教室

(妊娠前期のすこやかママ講座)
2月4日(火)午後1時30分~3時
木戸健康センター
東区在住の妊婦(令和7年5月~7月出産予定者)先着10人
母子健康手帳、筆記用具

1月22日(水)から電話で健康福祉課健康増進係(☎025-250-2340)

育児相談

Table with columns: 2月, 会場, 受付時間, 申込開始日. Includes dates 6 and 20.

※各会場とも栄養士による相談あり
母子健康手帳、バスタオル
6日(木)は石山地域保健福祉センター(☎025-250-2901)、20日(木)は健康福祉課地域保健福祉担当(☎025-250-2370)

子どもの健康診査(個人案内)

☆の健診でフッ化物塗布希望者は料金1,020円が必要です。

健康福祉課健康増進係

(☎025-250-2340)
1歳6カ月児健康診査 ☆
3歳児健康診査 ☆
1歳誕生歯科健康診査 ☆
対象者には案内を送付します。
股関節検診・母体保護相談
対象者には案内を送付します。超音波検査料2,800円が必要です。

い~てらす

寺山1653(寺山公園内)
☎025-250-5207
開設時間 午前9時~午後6時
休館日 水曜日(祝日の場合は翌平日)
就学前児と保護者、小学1~3年生

豆まきあそび

2月1日(土)午前10時~同30分
節分行事を楽しむ
0歳~小学3年生までとその保護者先着40組
電話で同施設

だれでもおしゃべりテラス

2月4日(火)午前10時~11時30分
主にプレママ、0歳~小学3年生の子どもの保護者の自由なおしゃべり会
当日直接会場

ベビーマッサージ

2月6日(木)午前10時15分~11時

赤ちゃんとのスキンシップ(オイルの使用なし) ※父親の参加可

2カ月からおおむね12カ月までの乳児と保護者先着10組
親子一組500円
バスタオル、飲み物
電話で同施設
わくわくテラス「みんなであそぼう」
2月13日(木)午前10時30分~同50分
ふれあい遊び、運動遊びなど
当日直接会場
あんよのまえのいないいないばあ
2月14日(金)午前10時15分~11時30分
ふれあい遊び、リズム遊びなど
7~12カ月の乳児と保護者先着20組
電話で同施設

わいわいひろば

下木戸1-4-1(区役所庁舎2階)
☎025-250-2395
開設時間 午前9時~午後6時
休館日 第1・3月曜日(祝日の場合は翌平日) ※2月は3日(月)、17日(月)
就学前児と保護者、小学1・2年生

パパママベビーマッサージ

(パパ向け講座)
2月16日(日)午前10時~11時
東区プラザ
パパとママで赤ちゃんとのスキンシップを楽しむ
2カ月~7カ月の赤ちゃんとその保護者先着8組(母親だけの参加不可)
親子一組500円
バスタオル1枚、普段のお出かけセット、抱っこひも、飲み物
電話または直接同施設

(番外編)プレママ・パパセミナー

~聞こう、話そう、出産・育児~
2月22日(土)午前10時30分~11時30分
東区プラザ
プレママ・パパと先輩ママで出産や子育てについてのおしゃべり会
妊娠中の人とパートナー先着6組
飲み物
二次元コードから必要事項

産後ママのやさしいヨガ
2月25日(火)午後1時30分~2時30分
産後のママが赤ちゃん連れで参加できるヨガエクササイズ
運動可能で1歳未満の子どもをもつ母親先着10組
親子一組500円
電話または直接同施設
赤ちゃんがきた! ~親子の絆づくりプログラム~
3月7日~28日の毎週金曜日(4回連続講座)午後1時30分~3時30分
東区プラザ
初めての赤ちゃんを育てている母親のためのプログラム(仲間づくり、親子の絆づくり、育児の学びについての講座)
令和6年10月~12月生まれの乳児と母親先着12組(東区在住に限る)
※最少開催人数は5組
二次元コードから必要事項を入力し送信してください

こども創作活動館

牡丹山1-33-23
☎025-279-2113
開設時間 午前9時~午後6時(日曜・祝日は午後5時)
休館日 月曜日(祝日の場合は翌平日)、祝日の翌平日
就学前児と保護者、小学1年生~中学3年生

おやこdeミュージックセラピー

2月4日(火)午前10時30分~11時
乳幼児と保護者先着15組
音楽療法士による音遊び
電話または直接同館

アトリエこどそう

2月7日(金)午後4時~同30分
両面フォトスタンドを作ろう
小学生先着15人
当日直接会場

みんなdeあそぼう

2月8日(土)午後3時~同30分
みんなで体を動かして遊びましょう
当日直接会場

東区役所公式 Instagram発信中!
東区の魅力や話題、各種イベント情報をお届けします。
@niigatashi\_higashiku
検索
Advertisement for local events and services.

☐=日時 ☑=会場 内=内容 人=対象・定員 円=参加費(記載のないものは無料) 持=持ち物 申=申し込み 問=問い合わせ

広告掲載の申し込みは地域課(☎025-250-2130)へ、1枠(3.9cm×7.9cm)15,000円。掲載した広告についての問い合わせは各広告主へ。

対象は、「区内に本社や営業所がある事業者」です。詳しくはこちら