

# ママのヘルシーキッチン

妊娠中・子育て中のお母さんはお子さんのためにもバランスの良い食事をするのが大切です。  
簡単にバランスの良い食事をつくり、おいしく楽しいランチタイムを過ごしましょう♪

## 9月26日（木）10:00～13:00

### 講話

女性に必要な栄養素について  
食中毒予防について  
★栄養補助食品のおみやげ付き

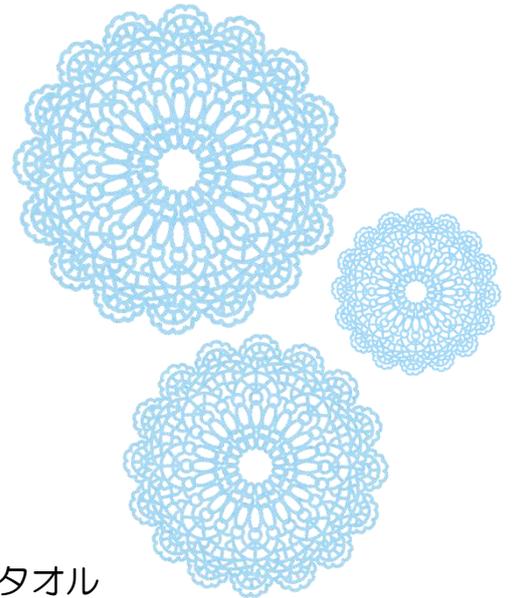


### 食生活チェック実施

エネルギー、栄養素の過不足がわかる！  
結果は後日、栄養士の面談付きで返却

### 献立

- ・ハッピーマンごはん
- ・ほうれんそうのツナあえ
- ・切干しだいこんの中華スープ



場 所：西区役所2階 栄養指導室・集団検診室

持 ち 物：エプロン、三角巾（大きめのハンカチ）、筆記具、タオル

参 加 費：500円（当日徴収）

対 象：区内在住の妊娠中、子育て中の女性 20名（先着順）

申込期間：8月5日（月）～9月19日（木）

申 込：西区役所 保健福祉課（地域保健）まで電話またはFAX

電話 06-6532-9882 FAX 06-6532-6246

### ボランティアによる 保育実施（先着5名）

※子どもの食事は用意していません。  
お母さんの食事を一緒に食べるか、お弁当をご持参ください。



ママのヘルシーキッチン 申込書

氏名 \_\_\_\_\_

電話 \_\_\_\_\_

住所 大阪市西区 \_\_\_\_\_

保育希望 子どもの名前 \_\_\_\_\_（ \_\_\_\_\_ 歳） 食物アレルギー あり・なし