

インフルエンザのお知らせ

「インフルエンザはかぜの一種でたいしたことはない」とは思っていませんか？

症状は、風邪と同じで咳・のどの痛み・発熱・倦怠感・鼻水などですが、肺炎や脳症などの合併症を起こして亡くなる子どももいるこわい病気です。治療法が確立しておらず、



周囲に移す危険性があるため、予防することが大切です。予防方法には、手洗い・うがい・乾燥を防ぐ・十分な休養とバランスのよい食事や適度な運動・外出を控えるなどがあり、日ごろから気をつけて実践していく必要があります。

そのほかには、予防接種があります。予防接種を行うことで、はしかなどとは違って完全な予防効果は期待できませんが、症状の緩和や重症化を予防する働きがあります。また、家族が接種することで、家庭にインフルエンザを持ち込むことをある程度防ぐことができます。インフルエンザの予防接種は、任意接種ですので接種を希望される方は直接医療機関にお問い合わせください。

町では、小学校就学前の乳幼児を対象にインフルエンザの予防接種の一部費用助成を行っています。



対象者 次の条件をすべて満たす方
小学校就学前の乳幼児
平成20年11月1日～平成21年1月31日までに接種
町内の医療機関（おくだクリニック、加藤外科内科医院、藤田医院、岩美病院）で接種
助成内容

1回の接種について接種費用の2分の1。
（ただし、その額が1,000円を超えるときは1,000円を上限とし、100円未満の端数は切り捨てとする。）

乳幼児1人につき同一年度に2回までとする。

請求に必要なもの

領収書（医療機関で発行してもらい、ご持参ください。）

印 鑑

問い合わせ先 | 福祉保健課 ☎73-1333

食育だより 11月

福祉保健課 ☎73-1333

HEALTHFUL TOWN IWAMI

どんぐり ころころ～

どんぐりころころ どんぶりこ～ 秋を感じさせる歌ですよね。ところで、みなさん、どんぐりひろいしたことありますか？ 私は一回くらいしかしたことがないのですが、帽子をかぶったままのどんぐりってなかなか落ちていなくて貴重ですよね。この記事を書くにあたり、ちょっと調べてみたところ、『どんぐり』とは、ブナ科の樹木の硬い皮を持った丸い木の実の総称で、【シイ・コナラ・カシワ・・・】などたくさんの種類がありました。私がひろったのは、帽子の部分がベレー帽タイプではなく、毛モジャモジャのかつらをかぶった【クヌギ】でした。調べるまで、【どんぐり】という木があると思っていた私は、大！大！大！ビックリ！ 今までたくさんひろったことがある【シイの実】も、実は『どんぐり』だったようです。

今回は『どんぐり』にちなんで、以前、保育所の給食の先生方と一緒に、秋の食材を使い、どんぐりに見立てた【どんぐりコロッケ】を作ったことがあるので、それをご紹介します。見た目の可愛さで子どもたち用にと考えたものですが、里芋が入ることで少し粘りが増してつるつるとした食感となり、高齢の方にも食べやすいコロッケに仕上がりますよ。



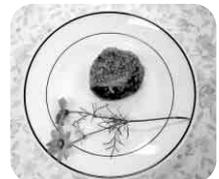
食生活編

■ 里芋どんぐりコロッケ ■

- 【材料】8個分
- | | | | |
|------------|-----------|-----------|------|
| 生椎茸..... | 小さめ8枚 | しょう油... | 小さじ2 |
| 里芋..... | 100g | こしょう..... | 少々 |
| じゃが芋..... | 60g | 小麦粉..... | 適量 |
| 合いびき肉..... | 80g | 玉子..... | 適量 |
| 玉ねぎ..... | 40g みじん切り | パン粉..... | 適量 |
| 人参..... | 20g みじん切り | 揚げ油..... | 適量 |
| 油..... | 小さじ1 | | |

じゃが芋を入れずに、里芋だけで作ってもおいしいです。

ちょっと栗みたいになっても、愛嬌☆



【作り方】

【里芋・じゃが芋】

は茹でて、水気をとばしながらつぶす。フライパンを温めて油をひき、の【玉ねぎ・人参・ひき肉】を入れて、炒める。

【しょう油・こしょう】で味付けをして、少し冷ましておく。

【 と 】を混ぜ合わせ、小さく丸めて、椎茸の帽子をかぶせてから、【 】の衣を付ける。

温めた揚げ油で、全体がきつね色になるくらいに揚げる。