



3～4月の乳幼児健診

☎ 問 困健康づくり課母子保健係 (☎内線1174)

🕒 時 午後1時～2時 📍 場 安中市保健センター

4か月児健診

3月27日(金) 令和7年11月生
4月24日(金) 令和7年12月生

8か月児健診

3月13日(金) 令和7年 6月生
4月17日(金) 令和7年 7月生

1歳児すくすく相談

3月23日(月) 令和7年 2月生
4月20日(月) 令和7年 3月生

1歳6か月児健診

3月11日(水) 令和6年 8月生
※4月はありません

2歳児歯科健診

3月25日(水) 令和6年 1月生
4月22日(水) 令和6年 2月生

2歳6か月児歯科健診

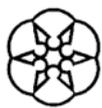
3月19日(木) 令和5年 7月生
4月16日(木) 令和5年 8月生

3歳児健診

3月 5日(木) 令和5年 1月生
4月 9日(木) 令和5年 2月生

📄 母子手帳、バスタオル、各種健康診査票、子育て支援ノート、アンケート(4か月、1歳6か月、3歳児)、当日尿(3歳児のみ)、仕上げ磨き用歯ブラシ(1歳、1歳6か月、2歳、2歳6か月、3歳児)

- 📅 日程
- 🕒 時間
- 📍 会場
- 📄 期期間
- 📄 申込み先
- 📄 問 問合せ先
- ☎ 電話
- FAX FAX
- 📄 内容
- 📄 定 定員
- 📄 料 料金
- 📄 費 費用
- 📄 持 持ち物
- 📄 他 他



安中市食生活改善推進員がおすすめする レシピ紹介

豚こまと野菜のつまみあげ

【材料分量(2～3人分)】

豚こま切肉…200g	にんじん…75g	ゴボウ…75g	
A 砂糖…大さじ1	しょうゆ…大さじ1	酒…大さじ1	にんにく(チューブ)…少々
B 小麦粉…大さじ5	片栗粉…大さじ3	塩…ひとつまみ	水…大さじ5
B 揚げ油…適量	玉ねぎ…小1/2個	レモンまたはすだち…適量	サラダ油…適量

【作り方】

- ① 豚肉はパックのままAの下味の材料を入れる
- ② 肉の赤身と脂身が均等になるように混ぜる
- ③ にんじん・ゴボウを斜めうす切り、玉ねぎはうす切りにし、ゴボウは水にさらす
- ④ Bの衣に豚こま肉・にんじん・水を切ったゴボウ・玉ねぎを入れ混ぜる
- ⑤ フライパンに深さ1.5cmの油を入れ170℃に熱し、肉と野菜を入れる
油にひたっている所がこんがりするまで4～5分揚げる
- ⑥ ひっくり返し、さらに4分揚げる。カリカリになったら完成
- ⑦ 皿にレモンなどをそえる



【栄養成分(1人分)】

エネルギー 約330kcal
たんぱく質 約20g
食塩相当量 約1.7g