

鹿部町子育て世代包括支援センターからの おしらせ

町では、鹿部町子育て世代包括支援センター（母子保健型）を役場保健福祉課に開設しています。

子育て世代包括支援センターは、妊娠・出産・子育てに関する様々な相談に応じ、安心して妊娠期から子育て期までを過ごせるよう、切れ目ない支援を目指します。

また、相談に対して保健師や管理栄養士等が来所相談のほか、電話相談や家庭訪問を行い、相談内容に応じて適切な機関と連携し、必要な情報やサービス提供、関係機関の紹介などを行います。

不安なことや悩みがあるときは1人で悩まずに、お気軽に子育て世代包括支援センターにご相談ください。

【お問い合わせ先】

役場保健福祉課（子育て世代包括支援センター）

○開設時間 月～金曜日 午前8時45分から午後5時30分まで

※祝日、年末年始は除きます

○電話 7-5291（保健福祉課直通電話）



鹿部町食生活改善推進協議会だより



～「会員自主学習会」を開催しました～

令和2月12月7日月曜日、中央公民館において会員の今後の活動のための自主学習会を開催し、「ガトーショコラ」のレシピについて共有しました。

本会では、小学生のお子さんとその保護者の方を対象とした「おやこ食育料理教室」を開催していますが、新型コロナウイルス感染症予防のため、今年度は中止とさせていただきます。その代わりに、ひな祭りや卒業、入学など様々な行事や日頃のおやつにおすすめのレシピをご紹介します。ぜひ、お試しください。

食生活改善推進協議会では、今後も食育に関する活動を実施する予定ですので、ぜひご利用ください。

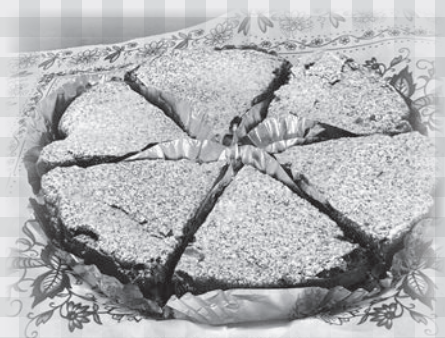
『ガトーショコラ』

材料（15cm型）

卵	2個
チョコレート（ブラックでも可）	85g
無塩バター	85g
薄力粉	60g
グラニュー糖	60g
粉砂糖	少々

《1人分栄養価》

エネルギー	:290kcal
たんぱく質	:6.3g
脂質	:18.6g
炭水化物	:25.6g



<作り方>

- 1 型にバター（分量外）を塗り、クッキングシートを、型の底と側面に張る。
- 2 チョコレートを小さく刻み、ボールに入れて、バターと混ぜ、湯煎で溶かす。混ざったら、湯煎から外して冷ます（40度位まで）。
- 3 別々のボールに卵の白身と黄身に分ける。
- 4 卵黄のボールに半量（約大さじ3）のグラニュー糖を入れ白っぽくなるまで混ぜ、2に入れ、混ぜる。
- 5 卵白のボールに一つまみのグラニュー糖を入れ泡立てる。角がたったら、残りのグラニュー糖を6、7回に分けてその都度泡立てる。
- 6 4に5のメレンゲ握りを入れて、混ぜる。
- 7 ふるった薄力粉を6に入れる。
- 8 5の残りのメレンゲを更に泡立てて、7に入れ、白みが見えなくなるまで、混ぜる。
- 9 8を型に入れて、170度35分オーブンで焼く。焼けたら、粗熱を冷ましてから、型から出し、粉砂糖を振って出来上がり。