

# がん検診を受けましょう！

問 住民福祉課 保健予防係(保健センター) ☎62-9134

日本人の死因第一位はがんです。がんは予防や治療がまったくできない病気ではありません。早期発見・治療が大事です。受診率向上のために、子宮頸がん検診と乳がん検診の無料クーポン券を以下の方に発行しています。

## 子宮頸がん検診

- 子宮頸部の細胞診 ●料金 通常：5000円～7000円程度
- 対象 前年度に20歳になられた女性（平成6年4月2日～平成7年4月1日生まれ）

## 乳がん検診

- マンモグラフィー（乳房のレントゲン撮影） ●料金 通常：6000円～7000円程度
- 対象 前年度に40歳になられた女性（昭和49年4月2日～昭和50年4月1日生まれ）

※平成27年度4月20日を基準日とし、基準日時点で住民票が富士見町にある方に送付しています。

### 【受診方法】

検診実施医療機関にご自身で予約して受診してください。詳しい受診方法は6月上旬に対象者の方に送付したお知らせをご覧ください。ご不明な点がございましたら、保健センターへお問い合わせください。

# 「食育推進チーム」だより

～朝食からはじめる、健康づくり～

本郷小学校（栄養士）

## バランスのよい朝ごはんは元気がいっぱい！

今年度2回行った試食会では、給食作りの様子のほかに、“朝ごはん”をテーマにお話をしました。

体によいことをひとつはじめる、例えば「朝ごはんを食べる」ことによってよい生活をコントロールできること、手早く準備するためのポイントやおいしく食べるための生活習慣についてお話をしました。

保護者のみなさんからは、「朝食のお話を聞いてよかった。」「子どもに『朝からたくさん食べたくなるもの、早く食べられるものにして』と言われることがある。」「ぱっと作れる朝食についての具体例が参考になった。」などの感想をいただきました。ご家庭の声にも耳を傾け、バランスのよい朝食についてより一層意欲や関心をもってもらえるような取り組みを続けていきます。

### ☆給食の献立から☆ ～寒い朝にもぴったり！ おすすめ朝食レシピ～

## 大根としょうがのスープ

### ◆材料(4人分)◆

鶏肉…40g 大根…50g にんじん…1/6本 キャベツ葉…1枚  
しょうが…少々 サラダ油…適量 中華だし…小さじ1/2（水分量や具材の量で調整してください）  
塩…ひとつまみ 水…520cc

### ◆作り方◆

- ① 材料を食べやすい大きさに切る。
- ② サラダ油で鶏肉から具材を炒める。
- ③ 水を加え、野菜に火が通るまで煮る。調味料で味をつけてできあがり！



たんぱく質と野菜と一緒にとれます。  
しょうがのパワーで朝からほかほか♪