

子ども・子育てを応援！ せんだい子育てインフォメーション

子育てが楽しくなる情報や、お役立ち情報などを紹介します



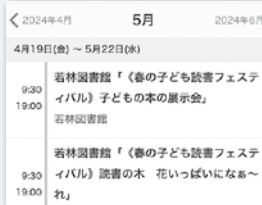
第2回 スマホで便利に！ せんだいのびすくナビ

仙台での子育てが初めてで分からない事が多い…。そんなときには、ウェブやアプリで発信している「せんだいのびすくナビ」をご活用ください！ 子育てに関する行政サービスや、子どもと遊べるお出かけスポットなど、お役立ち情報や便利な機能をまとめています。

便利なコンテンツがいっぱい！ —オススメ機能をご紹介

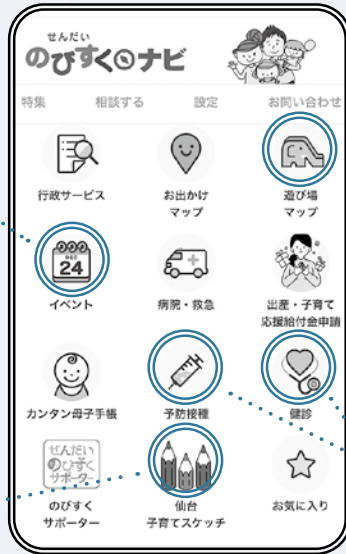
イベント

子育てで家庭向けのイベント情報を掲載！ 探したいイベントを種類や地区、子どもの年齢で簡単に検索できます！



仙台子育てスケッチ

妊娠期から子どもの成長段階に応じて利用できる支援制度など、子育てに関する100以上のコンテンツを見ることができます



遊び場マップ

子どもと体を動かして遊べる施設や自然に触れられる場所等をマップにして掲載しています。現在地からの経路検索も簡単！



予防接種・健診

新機能「乳幼児健診管理機能」「予防接種管理機能」を追加。健診の概要が見られるほか、受診日等を記録することができます



のびすくナビの利用は、機能が充実しているアプリ版がお勧め！ 子育て応援アプリ「子育てタウン」をダウンロードし、お住まいの郵便番号を設定するとご利用できます。詳しくは、市ホームページをご覧ください



☎ 子育て応援都市推進課 ☎ 214・2129、FAX 214・5010

食べる力を育む

せんだいレシピ帖

国健康政策課
☎ 214・3894

レモン香る爽やか クリームパスタ



健康お役立ちレシピコンテストで最優秀賞に選ばれたレシピです。フライパン1つで簡単に調理ができる一品です。

材料（1人分）

スパゲティ	… 100グラム
ホウレン草	… 1 / 2 束
タマネギ	… 1 / 4 個
ニンジン	… 1 / 3 本
スモークサーモン	… 50グラム
バター	… 10グラム
牛乳	… 1 カップ
水	… 1 カップ
コンソメ	… 少々
レモン果汁	… 小さじ 2
パルメザンチーズ	… 大さじ 1

作り方

- 1 ホウレン草は一口大に切り、タマネギは薄切りにする
- 2 ニンジンはピーラーで薄くスライスする
- 3 フライパンにバターを入れ、1、2とスモークサーモンを炒め、火が通ったら牛乳と水、コンソメを入れる
- 4 スパゲティを半分に折り、3に入れる
- 5 麺がソースを吸って水分が少なくなってきたら、レモン果汁とパルメザンチーズを入れ、手早く混ぜる。皿に盛り付けて完成

食育 Point

主食・主菜・副菜がそろう、栄養バランスが良い一品です。1回の食事で、主食・主菜・副菜がそろうよう心掛けましょう