

ジュンマミーズ倶楽部

Jun Mammys Club

助産師からのメッセージ

夏の日差しがまぶしい季節となってきましたね。
今回は、「母子手帳」についてお話しさせていただきます。

母子手帳の歴史

1942年7月13日、母子手帳の前身となる「妊産婦手帳」が実施されました。
その後「母子手帳」に名称が変わり、子どもの健康状態や予防接種の記録もできるようになり、1965年に現在の「母子健康手帳」になりました。
以後10年ごとに、社会情勢や医療福祉制度の変化、発育曲線などの改定を経て、現在の形式になりました。

母子手帳に 記録できること

妊娠中の様子
赤ちゃんを迎える両親の気持ち
予防接種の記録 etc.

母子手帳に 載っている情報

妊娠中の食事について
妊娠中の過ごし方
育児のしおり etc.



たくさんの情報が記載されていますので、ゆっくりと目を通してみると良いでしょう。
自治体にもよりますが、小学校の授業で母子手帳を使用することがあります。
ぜひ、妊娠中の嬉しかったこと、大変だったけど乗り越えたことなどを、言葉に残してみましょ。将来、お子さんに母子手帳を見せたとき、とても素敵なママからの手紙になると思いますよ。

厨房スタッフより

妊娠中にオススメのレシピをご紹介します♪ 鮭とオクラとモロヘイヤの Pasta

【材料（1人分）】

- | | | |
|---|-----|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ・パスタ 60g ・オクラ 10g ・モロヘイヤ（葉の部分） 10g ・赤黄ミニトマト 2ヶずつ ・玉ねぎ 20g ・鮭 50g | } B | <ul style="list-style-type: none"> ・A…にんにく、鷹の爪 少々 ・オリーブオイル 適宜 ・白ワイン 30cc ・しょうゆ 10cc ・水 100cc ・むきえび 3匹 |
|---|-----|---|

- 【準備】
- ・パスタを茹でておく
 - ・オクラは下処理をし、茹でて輪切りにしておく
 - ・鮭は塩をふって焼き、ほぐしておく
 - ・ミニトマト、玉ねぎをカットしておく

- ①オリーブオイルを熱し、Aを入れ弱火で香りが出るまで炒める。香りが出たら取り除いておく。
- ②①に玉ねぎ、えびを入れ、軽く炒めたら白ワインを入れる。
- ③白ワインのアルコールがとんだら、Bを入れ、水・しょうゆを入れ煮詰めていく
- ④とろみが出てきたらパスタを入れ、塩こしょうで味を整え、鮭をトッピングして完成

オクラは食物繊維、モロヘイヤは葉酸が豊富で、妊娠中に摂りたい栄養がたっぷりです。ぜひ、作ってみてくださいね。

