

9月 September

保健カレンダー

お問い合わせ

●保健福祉課保健指導係 ☎82-2111

【9月分】

4日(火) 栄養教室		10:00~12:30
7日(金) ごっくん教室	申込制	13:00~14:00
乳幼児健診		13:30~
(通知者以外は14:30~)		
18日(火) 子育て相談	予約制	
26日(水) 1歳6ヶ月児健診		12:30~

※会場は保健福祉センターです！

【10月分】

1日(月) ~12月28日(金)	インフルエンザ予防接種期間
1日(月) ~31日(水)	高齢者健診 (町立診療所)
4日(木)	親子ふれあい教室
5日(金)	もぐもぐ教室・乳幼児健診
11日(木)	親子ふれあい教室
18日(木)	親子ふれあい教室
23日(火)	栄養教室
25日(木)	3歳児健診
29日(月)	子育て相談
30日(火) ~31日(水)	エキノコックス症検診

＜地域子育て支援センター＞

申し込み・お問い合わせ

東川町地域子育て支援センター (☎82-5100)

＜親子遊びの体験教室＞ **予約制**

7日(金) テーマ「お店屋さんごっこ」	10:00~11:30
14日(金) テーマ「楽器あそび」	10:00~11:30

＜遊びの広場＞

(毎週月・火・水曜日プレイルーム開放) … 9:00~12:00
3日・4日・5日・10日・11日・12日・18日・19日
・25日・26日

※会場は幼児センターです！



おいしい手料理

【茄子(なす)のベーコンはさみ揚げ】

ハーブを使った夏のさわやか簡単料理の一品。オレガノのほのかな香りが、夏バテの時に食欲を増してくれます。

付け合わせにタイムを使って“パリッ” “シャリッ” とみずみずしい歯ざわりが身上的「キュウリのサラダ」はいかが？

＜材料＞

(3~4人分、約80円)

●茄子………3~4本 ●オレガノ……少々 ●サラダ油……適量
●ベーコン……2~3枚 ●小麦粉……少々 ●重曹………少量

＜作り方＞

- ①茄子を半分に切って、さらにそれぞれをほぞ切りにします(へたに近い部分を切り残す)。次に重曹を加えた水にさらします(茄子の色を鮮やかにするため)。
- ②ベーコンに小麦粉を少量付け、オレガノを少量加えて茄子にはさみ込む(生のオレガノのほうがフレッシュ。ほのかに香る程度に入れるのがコツです)。
- ③茄子にひたひた程度のサラダ油の分量をてんぷら鍋などに用意し、セ氏180度ぐらいに熱して表皮の方から先に素揚げする(3~4分間)。茄子を触ってふわふわしてきたら出来上がり。

◇付け合わせ「キュウリのサラダ」

＜作り方＞

- ①キュウリを水洗いし、2~3カ所皮をむきます。
- ②皮をむいたところをフォークの先などでたてに筋目を入れます。
- ③手のひらに味噌、フレッシュタイムを適量のせ、キュウリにすり込みます。さらにまな板の上で数回板ずりし、そのまま保存用袋に入れて一晩冷蔵庫で寝かせて完成。

翌日には、ハーブの香り豊かなキュウリの味噌浅漬けができます。冷蔵庫の水温冷蔵室なら、新鮮な“パリッ” “シャリッ” 感を味わえます。

◇付録

コーンスープを加えれば、簡単・ハーブ&野菜のミニコースが完成！

生トウモロコシをフードプロセッサーでひいて冷凍保存しておけば、水に戻したものに牛乳、市販シチューの素を少量加えて沸騰させ、約1分間でコーンスープの出来上がり。こちらもお試しください。(八田 房枝さん)

【食べて健康・豆知識】

茄子は一年中出回っていますが、おいしいのは夏から秋にかけての露地ものです。アクが強く、切り口が空気に触れると変色しやすいので、皮をむいたり、切ったりしたら、切り口に軽く塩を振り、出てきた水気を拭くか塩水につければうま味が抜けずによいでしょう。

スポンジのような果肉が油を吸っても、それほどしつこさを感じずに食べられます。そのためついつい油を使いすぎてしまいがち。植物油との相性は抜群なのですが、油の吸収率が高いので、揚げ物の頻度が高い方はカロリーの取り過ぎにご注意ください。

栄養士：中村 弘美