

11月 November

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

【11月分】

- 2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~)
- 5日(月) がん検診 **申込制**
(旭川がん検診センターへ送迎検診)
- 6日(火) 移動献血車来町
- 8日(木) 元気っ子クッキング 10:00~12:00
- 13日(火) 児童相談所巡回相談 **予約制**
- 20日(火) がん検診 **申込制**
(旭川がん検診センターへ送迎検診)
- 21日(水) 栄養教室 10:00~12:30
- 26日(月) 子育て相談 **予約制**
- 28日(木) ~30日(金) 厚生病院ミニドック **予約制**

※会場は保健福祉センターです！

【12月分】

- 5日(水) がん検診
- 7日(金) もぐもぐ教室
乳幼児健診
- 11日(火) ~14日(金) ポリオ予防接種
- 17日(月) 子育て相談
- 20日(木) 栄養教室

＜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**

2日(金) テーマ「2歳児 紙粘土」……………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

5日・6日・7日・12日・13日・14日・19日・20日
・21日・26日・27日・28日

※会場は幼児センターです！



おいしい手料理 【ローストチキン】

今日は、クリスマスのメインディッシュにもなるカナダ・ベトゥルッチ家特製ローストチキンの登場です。町英語指導助手、アシユリー・ベトゥルッチさんのお母さんお得意の一品。秘伝のラビオリは門外不出でお聞きできないのですが、今年はイタリア系カナダ人のベトゥルッチ家に伝わるおいしいチキンでクリスマスを楽しんでみるのはいかが？ マッシュド・ポテトと一緒にどうぞ（「ベチャクチヤカナダ人」（18ページ）を参照）。

＜材料＞4人分

- 鶏肉…1.5~2キログラム
- バター…1/4カップ
- ローストチキン用調味料
- 洗いパセリ…片手いっぱい
- 4つ切りレモン…1個
- 皮むきにんにく…6片
- オリーブオイル…小さじ2
- 塩こしょう…少々

＜作り方＞

- ①最初にオープンに鶏肉をセ氏190度に温めておきます。
- ②鶏肉の内外両方を洗い乾かします。
- ③鶏肉の皮をそっと広げ、胸肉の下にバターを半量ずつすり込みます。
- ④内側に塩をして、パセリ、レモン、にんにくを入れます。
- ⑤ひもでこれを縫い合わせ、上からオリーブオイルをかけます。
- ⑥全体にローストチキン用調味料をかけ、最後に黒コショウを少々ふります。
- ⑦予熱済みのオープンに覆いをしないで入れ、2時間半焼きます（30分ごとに肉汁をかけます）。



お父さん（ピーターさん）特製の マッシュド・ポテト

＜材料＞

- ジャガイモ(大)…6~7個(皮をむいて四つ切りにしたもの)
- 皮むきにんにく…4~6片
- マーガリン…小さじ2~3カケ
- 牛乳…1/4カップ

＜作り方＞

- ①大鍋にイモとにんにくを入れ沸騰させます。
- ②串が通ったらイモの形が崩れる前に火を止めましょう。
- ③湯を切り、マーガリン、牛乳を入れ、塩こしょうをしてつぶして完成！

(ジャンス・ベトゥルッチさん、訳：宮地晶子さん)

【食べて健康・豆知識】

鶏肉は高タンパクで低カロリー、ビタミンB2がたっぷりという肉です。

皮の皮下脂肪を除けば、かなりカロリーダウン（鶏もも肉・皮付き100gで200kcal、皮なし116kcal）し、コレステロールも抑えられます。ダイエットの方にお勧めのお肉です。

鶏肉には独特のくせと臭いがありますが、レモン汁や香草、香辛料でおいしく食べられます。

ローストチキンの付け合わせにマッシュド・ポテトの組み合わせは、不足するビタミンC、カルシウムを補うベストマッチの献立です。

栄養士：中村 弘美