

2月 February

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

【2月分】

1日(金) もぐもぐ教室 乳幼児健診	申込制	13:00~14:00 13:30~
		(通知者以外は14:30~)
7日(木) 親子ふれあい教室	申込制	10:00~11:30
14日(木) 親子ふれあい教室	申込制	10:00~11:30
17日(日) 親子ふれあい教室	申込制	10:00~正午
21日(木) 3歳児健診		12:45~13:15
25日(月) 子育て相談	予約制	
26日(火) 栄養教室		10:00~13:00

※会場は保健福祉センターです！

【3月分】

7日(金) ごっくん教室 乳幼児健診
13日(木) 元気っ子クッキング
18日(火) 栄養教室
24日(月) 子育て相談、移動献血車来町

＜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**

1日(金) テーマ「節分」	10:00~11:30
8日(金) テーマ「1歳児絵の具遊び」	10:00~11:30
15日(金) テーマ「2歳児絵の具遊び」	10:00~11:30
29日(金) テーマ「3・4歳児絵の具遊び」	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~正午
4日・5日・6日・12日・13日・18日・19日・25日
・26日・27日

※会場は幼児センターです！



おいしい手料理

【味噌煮込みおでん】

寒い冬、おうちで作る給食レシピのあったかメニューです。給食では、子どもが食べやすいように材料を小さく切っていますが、大人にはもっと大き目の切り方で良いと思います。材料もお好みで牛スジ肉や鶏肉、他の野菜を入れたり、うずら卵を鶏卵に代えたりと、いろいろな具でアレンジ可能です。

＜材料＞4人分

・うずら卵	12個
・板こんにゃく	1/2枚
・焼きちくわ	4本
・大根	1/3本
・さつま揚げ	4枚
・赤味噌	60g
・三温糖	50g
・みりん	大さじ1
・ショウガ	親指大

＜作り方＞

- ① ショウガはみじん切りにします
- ② 板こんにゃくは2cm角に切ったものを三角に切り、下ゆでをします
- ③ 大根は小さ目のいちょう切りにします
- ④ 焼きちくわは乱切り、さつま揚げは一口大に切ります
- ⑤ 鍋に少量の水を入れ、材料を固いものから順に煮ます
- ⑥ 調味料、ショウガを加えて、弱火でゆっくりと煮含めます

(川瀬 有希さん)

【食べて健康・豆知識】

ショウガには、肉や魚などの臭みを取る働き他に、体を温める効果もあります。寒い冬にはピッタリです。

体を温める食べ物は、他にニンニク、トウガラシ、玉ネギ、ニンジン、カボチャ、納豆などがあります。冬のメニューに取り入れてみてはいかがでしょうか。

東川小栄養教諭：川瀬 有希