

6月 June

## 保健カレンダー

お問い合わせ

●住民福祉課保健指導室 ☎82-2111

## 【6月分】

6日(金) もぐもぐ教室 乳幼児健診	<b>申込制</b>	13:00～14:00 13:30～
(通知者以外は14:30～)		
18日(水) 栄養教室		10:00～13:00
20日(金) 3歳児健診		12:45～13:15
23日(月) 子育て相談	<b>予約制</b>	
24日(火) 旭川がん検診センター送迎検診	<b>申込制</b>	
26日(木) 元気っ子クッキング		10:00～正午
30日(月) ～7月4日(金) 厚生病院特定健診・がん検診	<b>申込制</b>	

※会場は保健福祉センターです!

## 【7月分】

10日(木) ごっくん教室 乳幼児健診		
16日(水) 旭川がん検診センター送迎検診		
17日(木) 移動献血車来町		
18日(金) 栄養教室		
24日(木) 子育て相談		
29日(火) ～8月1日(金) 小学6年生二種混合予防接種期間		

## &lt;地域子育て支援センター&gt;

申し込み・お問い合わせ

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**

27日(金)テーマ「3,4歳児さん絵の具あそび」…10:00～11:30

## &lt;遊びの広場&gt;

(毎週月・火・水曜日プレイルーム開放)…9:00～正午  
2日・3日・4日・9日・10日・11日・16日・17日・18日・23日・  
24日・25日・30日

※会場は幼児センターです!



おいしい手料理

## 【ピーマンの塩昆布和え】

とても簡単に出来て、副菜としておいしい一品です。苦手な人が多い野菜ですが、とてもおいしく食べられます。

&lt;材料&gt;4人分

- ピーマン…4個
- ちりめんじゃこ…10g程度
- 塩昆布…5g
- 塩…少々
- 炒りゴマ(白)…適宜

&lt;作り方&gt;

- ①ピーマンは、種を取って細く切り、塩少々を入れたお湯でゆでて水気を切ります。
- ②ちりめんじゃこは熱湯をかけて塩抜きします。
- ③①②と塩昆布を和えたら、最後にゴマを散らして出来上がり。



## 【きゅうり炒め責いけ】

ごま油が入って少し中華風のお漬物。時間モカからず、はし休めやおやつにも最適。幼児センターでは人気のレシピです。

&lt;材料&gt;4人分

- きゅうり…1本
- しょう油…小さじ1.5杯
- 酢、砂糖、ごま油…各小さじ1杯
- しょうが汁…少々

&lt;作り方&gt;

- ①きゅうりは、4割くらいに長さにぶつぶつと切り、縦を4等分に切ってスティック状にします。
- ②分量の調味料を合わせておきます。
- ③なべにお湯を沸かし、塩を少し入れて煮立ったところに①きゅうりを入れてさっと湯通しします(表皮の色がさっと濃くなるのが目安)。
- ④きゅうりをお湯から取り出したら、お湯を切り、熱々のうちに合わせ調味料につけて、味がなじんだら、ハイ、出来上がり!

☆ポイントは、きゅうりを湯通しすることと熱々のまま調味液につけることです。これで味がしみ込みやすくなり、早く出来上がります。

## 【食べて健康・豆知識】

ピーマンは、ビタミンA、ビタミンCを多く含み、夏バテ防止に効果があります。いわしの稚魚から作るしらす干し、ちりめんじゃこは、血液をサラサラにする効果も期待できるので、毎日少しずつ食べると良いですよ。

(幼児センター栄養士 石川 由香里さん)

インターネットでも情報満載!!

広報ひがしかわのバックナンバーや町の情報がリアルタイムにインターネットで紹介されていますので、こちらのチェックを忘れずに!

■東川町オフィシャルサイト <http://town.higashikawa.hokkaido.jp/>