

7月 July

# 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

## 【7月分】

- 10日(木) 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～)
- 16日(水) 旭川がん検診センター送迎検診 **申込制**
- 17日(木) 移動献血車来町
- 18日(金) 栄養教室 10:00～13:00
- 24日(木) 子育て相談 **予約制**
- 29日(火) ～8月1日(金)  
小学6年生二種混合予防接種期間 (町立診療所)

※会場は保健福祉センターです!

## 【8月分】

- 1日(金) もぐもぐ教室  
乳幼児健診
- 25日(月) 子育て相談

## <地域子育て支援センター>

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**  
18日(金)テーマ「3・4歳児さんジャブジャブ池」… 10:00～正午

<遊びの広場>  
(毎週月・火・水曜日プレイルーム開放) … 9:00～正午  
1日・2日・7日・8日・9日・14日・15日・16日・22日・23日・29日・30日

※28日は幼児センター研究会のためお休みです

※会場は幼児センターです!



## おいしい手料理

### 【ひじきチャーハン】

簡単でおいしく、微量栄養素がふんだんに入っている人気メニューです。

#### <材料>4人分

- |              |           |                    |
|--------------|-----------|--------------------|
| ● ごはん…180㊚×4 | } A       | ● しいたけ…1個          |
| ● しょう油…大さじ2  |           | ● むき枝豆…40㊚         |
| ● 酢 … "      |           | ● しょうが…ひとかけ        |
| ● きび砂糖… "    |           | ● にんにく…1片          |
| ● 干しえび…10㊚   |           | ● ひじき(水で戻したもの)…40㊚ |
| ● 炒り白ごま…6㊚   | ● 塩…適量    |                    |
| ● 玉ねぎ…2分の1個  | ● サラダ油…適量 |                    |

#### <作り方>

- ① しょうが、にんにく、玉ねぎ、しいたけはみじん切りにします。
- ② 干しえびと炒り白ごまをフライパンで乾炒りして香りを出し、皿に取り出します。
- ③ サラダ油をフライパンで熱し、しょうがとにんにく、次に玉ねぎを炒めます。
- ④ 玉ねぎに火が通ったら、しいたけ、ひじきとAを加えて軽く煮ます。
- ⑤ ご飯を入れて混ぜながら炒め、②を加えてさらに混ぜます。
- ⑥ 塩で味を整え、枝豆を混ぜます。

☆きび砂糖の代わりに上白糖でもOK。ただし甘みが強いので量を加減してください。

#### 【食べて健康・豆知識】

ひじきに含まれる水溶性食物繊維は、腸内で水分を含み、便通を整えます。豊かな食物繊維に、魚介類に含まれるタウリンと組み合わせると肝臓機能を強化します。

#### 効果的な組み合わせ

カルシウムも鉄も、その吸収率を高めるのは、良質のタンパク質、ビタミンCが必要です。

カルシウムには、マグネシウム(大豆、枝豆、種実、ほうれん草、青魚などに含まれます)、ビタミンD、クエン酸などを配すると吸収アップします。

(幼児センター栄養士 石川 由香里さん)