

8月 August

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

【8月分】

1日(金) もぐもぐ教室 **申込制** 13:00～14:00
乳幼児健診 13:30～
(通知者以外は14:30～)
25日(月) 子育て相談 **予約制**

※会場は保健福祉センターです!

【9月分】

5日(金) ごっくん教室
乳幼児健診
9日(火) 栄養教室
24日(水) 1歳6カ月児健診
25日(木)、26日(金) エキノコックス症検診
29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**

1日(金) テーマ「おもちゃづくり」…………… 10:00～11:30
22日(金) テーマ「親子音楽リズム」…………… 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
4日・5日・6日・11日・12日・13日・18日・19日・20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

【夏野菜の豚肉炒め】

夏バテ防止や疲労回復に効果的な簡単、さっぱり味の一品です。付け合わせにゆで卵などを添えると彩りもきれいですね。

＜材料＞5人分

- | | |
|-------------------------------|----------------|
| ● 豚もも肉スライス……………300g | ● 砂糖……………大さじ 1 |
| ● きゅうり……………3本 | ● ケチャップ…大さじ 6 |
| ● トマトまたはミニトマト…
1玉 (250g程度) | ● 中濃ソース…小さじ 2 |
| ● おろしにんにく……………適宜 | ● カレー粉…小さじ 2 |
| ● 塩、こしょう……………少々 | |

＜作り方＞

- ① 豚もも肉スライスは食べやすい大きさに切る。
- ② きゅうりはしま状に皮をむき、乱切りにする。
- ③ トマトは湯むきをして乱切りにする。
- ④ フライパンを熱し、①とおろしにんにくを合わせて炒める。
- ⑤ 肉に火が通ったらきゅうりを入れ、最後にトマトを入れる。
- ⑥ 調味料Aを入れ、塩、こしょうで味を整える。

【食べて健康・豆知識】

豚肉の中でももも肉は低カロリー、高たんぱくな部位です。夏バテ解消、疲労回復に効果があります。

きゅうりは「水気をおろす野菜」として効果がよく知られています。利尿作用、むくみを解消する働きがあります。ビタミンCを破壊する酵素が含まれているので、ビタミンCと一緒に摂る時は酢を加えるか、セ氏50度以上の加熱をして食べるとよいでしょう。

(幼児センター栄養士 石川 由香里さん)