

10月 October

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

【10月分】

- 1日(水) ~12月30日(火)
インフルエンザ予防接種期間 (町立診療所)
- 3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~)
- 6日(月) ~17日(金)
後期高齢者健診 (町立診療所) **申込制**
- 16日(木) 元気っ子クッキング 10:00~12:00
23日(木) 栄養教室 10:00~13:00
24日(金) 3歳児健診 12:45~13:15
27日(月) 子育て相談 **予約制**

※会場は保健福祉センターです!

【11月分】

- 7日(金) ごっくん教室
乳幼児健診
- 10日(月) 移動献血車来町
ノルディックウォーキング教室
- 11日(火) ~14日(金)
ポリオ接種期間
- 11日(火) 旭川がん検診センター送迎検診
- 12日(水) 児童相談所巡回相談
- 17日(月) 子育て相談
- 18日(火) 栄養教室
- 19日(水) ~21日(金)
旭川厚生病院 特定健診、がん検診

<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)

<親子遊び体験教室>

3日(金) テーマ「楽器遊び」…………… 10:00~11:30

<遊びの広場>

(毎週月・火・水曜日プレイルーム開放) ……9:00~12:00

1日・6日・7日・8日・14日・15日・20日・21日・22日・
27日・28日・29日

※会場は幼児センターです!

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/>



本誌の印刷には、大豆インクを使用しています。
また用紙には再生紙(100%)を使用しています。



おいしい手料理

【サケの簡単チャンチャン焼き】

季節の秋サケ切り身を使って、フライパン1つでいつでも出来る簡単北海道料理です。

<材料>2人分

- サケの生切り身…2切れ
- ピーマン……………半分程度
- キャベツ……………8分の1玉
- たまねぎ……………約半分
- だし昆布…20㊦程度の大きさ
- 味噌……………大さじ2
- 日本酒……………大さじ1
- みりん……………大さじ1
- 砂糖、レモンバーム…各少々
- バター……………1㊦程度

<作り方>

- ① フライパンかホットプレートにだし昆布を引き、サケの切り身を乗せます。
- ② キャベツの千切り、ピーマンの輪切り、たまねぎの細切りをさらに上に載せます。
- ③ 味噌、日本酒、みりん、砂糖を加えて混ぜ合わせた調味料を上からかけ、バター、レモンバームを乗せて5~10分間程度中火で蒸し焼きにして出来上がり。

切り身の上にはニンジンやきのこと類を乗せてもおいしくいただけます。味をおいしくするポイントは下に敷くだし昆布です。

【ルバーブを使った食パンカナッペ】

シベリア原産のタデ科多年草。和名「シヨクヨウタイオウ」。漢方では便秘などの緩下剤として有名。酸味が強く癖がありますが、ジャムでおいしくいただけます。お酒のおつまみに、お手軽カナッペをどうぞ。



<材料>

- スライス食パン…2枚程度
- ルバーブの茎……1、2本
- 砂糖、レモン汁…お好みで
- スライスチーズ…2枚程度

<作り方>

- ① ルバーブは、茎を1㊦程度の長さに細かくぶつ切りにし、同量程度の砂糖と一緒に10分間程度煮込む。
- ② すぐに茎は液状にとけるので、火を止めてレモン汁(2、3滴)を加える。これでジャムは完成。
- ③ 用意した食パンは耳を切り、4等分にしてジャムを乗せ、その上に4等分したスライスチーズを乗せる。
- ④ パンをオーブントースターに入れ、チーズが溶ければ出来上がり。

(中田 秀子さん)

※ルバーブは雪が降る前まで、中田さん宅でお分けすることができます。

【食べて健康・豆知識】

今月も前回に引き続いてこれから旬を迎えるサケのメニューです。サケはビタミンA、B₁、B₂、D、カルシウムが多いのが魅力です。不足しているビタミンCを野菜(ピーマン、キャベツ)やくだもので補い、豊富に含まれるB群には、吸収を促進するアリシンを含むたまねぎを組み合わせるといいでしょう。

レモンバームを用意できない方は、レモンで代用できます。ルバーブは、マーケットの店頭ではあまり見受けられませんが、見た目はふきに似ていてジャムに適しています。中田さんからおすそ分けをもらって、ぜひ作ってみてください。

(住民福祉課栄養士 中村 弘美さん)