

11月 November

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

【11月分】

7日(金) ごっくん教室 **申し込み制** 13:00~14:00
乳幼児健診 13:30~
(通知者以外は14:30~)

10日(月) 移動献血車来町
ノルディックウォーキング教室
申し込み制 9:30~12:00

11日(火) ~14日(金)
ポリオ接種期間(町立診療所)

11日(火) 旭川がん検診センター送迎検診 **申し込み制**

12日(水) 児童相談所巡回相談 **予約制**

17日(月) 子育て相談 **予約制**

18日(火) 栄養教室 10:00~13:00

19日(水) ~21日(金)
旭川厚生病院特定健診・がん検診 **申し込み制**

※会場は保健福祉センターです!

【12月分】

5日(金) もぐもぐ教室、乳幼児健診

8日(月) 子育て相談

11日(木) 旭川がん検診センター送迎検診

12日(金) 栄養教室

＜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＞ **予約制**

7日(金) テーマ「1、2歳児 紙粘土」…… 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・10日・11日・12日・17日・18日・19日・

25日・26日

※会場は幼児センターです!



おいしい手料理

簡単に出来て、ご飯のおかずにもおつまみとしてもOK。季節のがぼちゃとツナ缶詰とを合わせてサラダも作りましょう。ポリウムたっぷりな秋のべんりメニューです。

【豚肉の玉子焼き】

＜材料＞ 2人分

- 豚ロース肉(スライス) …… 6枚
- 玉子 …… 6個
- つまようじ …… 6本
- しょうゆ …… 大さじ 4
- 砂糖 …… 大さじ 3
- みりん …… 大さじ 2
- 水 …… 約150cc

＜作り方＞

- ① 玉子をゆで卵にして殻をむき、豚スライス肉を広げて玉子を巻き、つまようじで止める。
- ② 鍋に下地のだし汁Aと玉子巻きを入れてふたをする。
- ③ 鍋を強火で熱して沸騰したら玉子巻きを裏返し、焦がさないように鍋をゆすり、火加減を調整しながら、あめ色になるまで煮詰める。
- ④ 出来上がった玉子巻きを斜め切りに二分し、器にもって完成。



【かぼちゃのツナサラダ】

＜材料＞ 2人分

- かぼちゃ …… 4分の1個
- ツナ缶詰 …… 1缶
- 玉ねぎ、パセリのみじん切り …… 大2
- マヨネーズ …… 大さじ 4
- コシユウ …… 少々

＜作り方＞

- ① 中の種を取ったかぼちゃを1センチ程度の厚さのくし型に切り、さらに食べやすいように半分に分ける。
- ② ①のかぼちゃを蒸し器に並べ、やわらかくなるまで、強火で約7分間蒸す。
- ③ 蒸しあがったかぼちゃは、ざるにとって冷まし、ツナ缶のツナ(缶詰の汁を切ってほぐしたもの)とソースBを合わせてかぼちゃにトッピングして完成。(宇佐見 峰子さん)

【食べて健康・豆知識】

かぼちゃの果肉が黄色いのは、β-カロテンが含まれているためです。肌や粘膜を丈夫にし、体に抵抗力をつけ、目の疲れを癒してくれるパワーがあります。ビタミンC、ビタミンE、食物繊維も豊富です。

表皮、周縁部の栄養価が果肉の部分より高いので、表皮付きのまま料理するほうが良いでしょう。

かぼちゃとツナ缶のたんぱく質にβ-カロテンの吸収を良くする油脂(マヨネーズ)の組み合わせは効果的です。でも収穫の秋はおいしいものがいっぱいあります。健康のため腹八分目を心がけ、食べ過ぎに注意しましょう。

ツナ缶は、水煮、油控えめ、油揚げの順にヘルシーです。

(住民福祉課栄養士 中村 弘美さん)

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/>



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。