

# 3月 March

## 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

### 【3月分】

6日(金) ごっくん教室 乳幼児健診	<b>申し込み制</b> 13:00~14:00 13:30~ (通知者以外は14:30~)
17日(火) 栄養教室	10:00~13:00
19日(木) 元気っ子クッキング	10:00~12:00
24日(火) 移動献血車来町	
30日(月) 子育て相談	<b>予約制</b>

※会場は保健福祉センターです!

### 【4月分】

3日(金) もぐもぐ教室、乳幼児健診

### <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> **予約制**

6日(金) テーマ「B&G ミニバレー」	9:00~12:00
23日(月) テーマ「おたのしみ会(昼食会)」	10:00~12:30

<遊びの広場>

(毎週月・火・水曜日プレイルーム開放) ……9:00~12:00

2日・3日・4日・9日・10日・11日・16日・17日・18日・25日  
23、24日は行事のためお休み。30、31日は新年度準備のためお休み。

※会場は地域子育て支援センターです!

### おいしい手料理

今日はホワイトデーの日ですね。そこで男性でも簡単に作れてしまうほど、簡単でおいしい手作りクッキーのご紹介です。簡単なのに本格的でおいしい「高橋さんち」のお菓子レシピ第3弾です。

### 混ぜて絞って、焼くだけ。“超簡単”でサクサクのクッキー 【生クリームの子クッキー】

<材料> (約50~60個分)

- 無塩バター…100g
- 薄力粉…150g
- グラニュー糖…50g
- 生クリーム…80g
- バニラオイル…適量



<下準備>

- 薄力粉はふるっておく。
- オーブンは予熱(セ氏180℃)する。

<作り方>

- ① ボールにバターとグラニュー糖を入れ、ホイッパーで白くふわっとするまで、よく混ぜる。
- ② ①に生クリームとバニラオイルを加え、さらによく混ぜる。
- ③ ②に薄力粉を加え、粉っぽさがなくなるまでさらに混ぜる。
- ④ 丸口金のついた絞り出し袋に、出来上がった生地③を入れ、天板に直径2センチくらいの大きさに絞り出す(間隔を空けて絞り出す)。
- ⑤ セ氏180度のオーブンで10~12分焼く。
- ⑥ 焼きあがったら網にのせ、冷まして完成。

基本形(写真中央)をベースに、応用編のクッキーも簡単に出来ます。写真は、イチゴジャムを加えたイチゴサブレ(左)、次は紅茶の茶葉を加えた紅茶サブレ、右から2番目は、薄力粉にきな粉を混ぜたきな粉ボール、そして中にくるみの実を入れて、表面に粉砂糖をまぶした「スノーボール」(右端)。

(高橋 美智子さん)

### 【食べて健康・豆知識】

生活習慣病に基づく食品の基準量でいうと、砂糖の1日の目安は調味料と嗜好(しこう)品を合わせて20グラムです。肥満症の方や糖尿病の方は1日10グラムです。手作りのお菓子の場合、入っている分量が分かりますが、市販製品の場合はどのくらい入っているのか分かりません。

コーヒブレイクの時など、お菓子と砂糖の入ったコーヒの組み合わせは、糖分の取り過ぎにつながります。ご注意ください。

(住民福祉課栄養士 中村 弘美さん)



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。

### 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/>