

4月 April

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

【4月分】

3日(金) もぐもぐ教室 **申し込み制** 13:00~14:00
乳幼児健診 13:30~
(通知者以外は14:30~)

23日(木) 栄養教室 10:00~13:00

27日(月) 子育て相談 **予約制**

※会場は保健福祉センターです!

【5月分】

8日(金) ごっくん教室、乳幼児健診
12日(火) ~15日(金) ポリオ予防接種
20日(水) 栄養教室
27日(水) 1歳6カ月健診

＜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**

17日(金) テーマ「1歳児さんこいのぼり作り」…… 9:00~12:00
24日(金) テーマ「2歳児さんこいのぼり作り」…… 10:00~12:30
30日(木) テーマ「3,4歳児さんこいのぼり作り」… 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

6日・7日・13日・14日・15日・20日・21日・22日・27日・28日

8日は幼児センター入園式のためお休みです。

※会場は地域子育て支援センターです!



おいしい手料理

簡単、お手軽に、春の緑をスープでいただきます。

【グリーンピースの春色スープ】

＜材 料＞ (3~4人分)

- グリーンピース……………300g[※]
(今の時期は冷凍で可。小さめの粒のほうがおいしい)
- 人参……………1本(中)
- たまねぎ……………1個(中~小)
- ピーマン……………1個
- ディル(香草)……………好みで2~3房
- イタリアンパセリ(香草) ……10本くらい
- 固形スープ(コンソメ) ……2個
- 塩……………1つまみ
- トマトペースト……………大さじ1
- パプリカパウダー(小さじ1) ……コショウ、コリアンダー(各少々)、
- オリーブオイル(大さじ1) ……
- フランスパン……………お好み

＜作り方＞

- ① たまねぎ1個をみじん切りし、中鍋に入れます。
- ② 人参1本をすりおろして①に入れます。
- ③ グリーンピース全量を加えます。
- ④ 水をひたひた(約500~600cc)に入れて、塩を一つまみ加えます。
- ⑤ 約20分間煮込んだら、ピーマンをみじん切りにして加え、さらに約5分間煮込む。
- ⑥ パプリカパウダー(小さじ1)を加え、ひと煮立ちしたら固形コンソメを加え、コショウ、コリアンダーを各少々振り入れて味を調える。
- ⑦ トマトペースト、オリーブオイル(各大さじ1)を加え、最後にイタリアンパセリのみじん切りを散らして完成。

このスープは、グリーンピースが主役。大きい粒のものはゆでてでも固さが取れないので、小さめのほうがおいしく出来上がります。

香草のディルとイタリアンパセリは、主役の引き立て役ですが、味を決めるのはこの2つ。ディルは少々癖が強い味なので、好みで量を加減してください。血をきれいにする効果があるといわれ、マリネなどでも使えます。イタリアンパセリはにがみが少なく、ビタミンが豊富です。

薄味なので、好みで塩、コンソメを加えて味を調整してください。みじん切りにしたコネギを散らしてもおいしくいただけます。フランスパンと一緒にいただくと良く合います。フランスパンを細かくつぶして入れ、ベビーフードにしてもOK。

(横山 アディナさん)

【食べて健康・豆知識】

グリーンピースは、さやえんどうの若い未熟な実です。主成分は、たんぱく質と糖質ですが、ビタミンB群、C群が豊富です。体の抵抗力を高めて新陳代謝を活発にしてくれる効果が期待できます。カリウムも豊富で、体内の余分な塩分や老廃物を排出してくれる働きがあります。

食物繊維も多く、便秘の解消のほか、コレステロールを排出して動脈硬化を予防してくれます。

グリーンピースを主役に食べる機会がないので、このようにスープで食べるのはいいアイデアですね。

(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。