

5月 May

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

【5月分】

8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~)
12日(火) ~15日(金) ポリオ予防接種 (町立診療所)
20日(水) 栄養教室 10:00~13:00
27日(水) 1歳6カ月児健診 12:30~

※会場は保健福祉センターです!

【6月分】

5日(金) もぐもぐ教室
乳幼児健診
15日(月) 子育て相談
17日(水) 旭川がん検診センター送迎検診
19日(金) 3歳児健診
23日(火) 栄養教室
25日(木) ~26日(金) 厚生病院がん検診、特定健診
29日(月) ~7月1日(水) 厚生病院がん検診、特定健診

<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**

8日(金) テーマ「3・4歳児さん絵の具遊び」… 10:00~11:30
21日(木) テーマ「1歳児さん絵の具遊び」… 10:00~11:30
22日(金) テーマ「2歳児さん絵の具遊び」… 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
11日・12日・13日・18日・19日・20日・25日・26日・27日

※会場は地域子育て支援センターです!



おいしい手料理

南フランス・プロバンス風の春の味「いただきます〜す」
【プロバンスのホットサラダ】

<材 料> (4人分)

- ズッキーニ… (小ぶりのもの2本、大ぶりなら1本)
- ブロッコリー… (2束)
- カリフラワーでも可。一緒に入れてもOK
- パプリカ… 2個程度 (赤、黄色と色取りを変えれば見た目にきれいです)
- グリーンアスパラ… 細いものなら5本、太目のものなら3本程度
- 赤たまねぎ… 中1個 (普通のだまねぎでも可)
- トマト… 中2~3個
- オレンジ… 1~2個 (絞り汁で100~150cc)
- プロバンス (香草ミックス=ローズマリー、オレガノ、バジル、タラゴン、セイボリーをミックスしたもの) …小スプーン1~2杯
- にんにく… 5片
- オリーブオイル (エクストラ・バージン) …大さじ3~4杯
- 赤ワイン… 大さじ3杯
- ディジョンマスタード (白ワイン入りマスタード) …大さじ2~3杯
- 塩、コショウ… 適量
- コンソメ… 小パッケージ1袋 (固形なら1個)
- フランスパン、ジャガ芋… お好み

<作り方>

- ①たまねぎ、にんにくを大きめのみじんぎりに切り、フライパンにオリーブオイル (大さじ3) を敷いて中火からやや弱火で5~10分間程度炒めます。
- ②大きめのみじんぎりに切ったパプリカをフライパンに加え、約5分間炒めます。この時、野菜の量に応じてオリーブオイルを足し加えます。
- ③皮むきしたトマトをざく切りにして加え、フライパンにすべての野菜が入ったら上ぶたをしてコンロの火を弱火に落とします。
- ④角切りにしたズッキーニ、同程度の大きさにそろえて切ったアスパラ、食べやすく枝切りにしたブロッコリーをそれぞれ生の状態で加えます。
- ⑤オレンジの絞り汁 (100ccが目安)、赤ワインを加え、再び上ぶたをしてひと蒸し。
- ⑥塩 (一つまみ強)、コショウ (少々)、コンソメのもと (1パック) を加えてゆっくり混ぜ、弱~中火程度で5~10分間加熱。
- ⑦プロバンスを小さじ1~2杯加え、さらに1~2分間加熱。
- ⑧最後にディジョンマスタードを加え、2~3分間火を加えて出来上がり。

フランス・プロバンス地方でよく作られる温野菜です。色取りがきれいで、カロリーが少なく、たくさん食べても大丈夫。オレンジの絞り汁を最後に加えるのがおいしくなる「ミソ」です。フランスパンやワイン、ゆでジャガ芋を添えておしゃれな食卓にどうぞ。ジャガ芋に溶かしたチーズをかけてもおいしくいただけます。

(横山 アディナさん)

【食べて健康・豆知識】

野菜の1日の摂取目安量は350gです。緑黄色野菜は、カロテン、ビタミンC、食物繊維が豊富です。生ではかさがでて食べにくくても、今回のように加熱すればさほどではありません。生活習慣病の予防のためにも毎日野菜を食べるように心がけましょう。

今回利用しているオリーブ油に一番多い脂肪酸は、一価不飽和脂肪酸のオレイン酸です。動脈硬化、心臓病疾患を招く恐れがない油です。

体内では血中コレステロールを減らし、胃酸の分泌を促し、腸の働きを良くして便秘を改善するなどの働きがあります。しかも一価不飽和脂肪酸なので酸化されにくく、過熱調理に伴って酸化する心配がありません。抗酸化作用があるビタミンEも豊富です。ただし体に良い油でも取りすぎは禁物です。

(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!!

■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。