

6月 June

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

【6月分】

- 5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~)
- 15日(月) 子育て相談 **予約制**
- 17日(水) 旭川がん検診センター送迎検診 **申し込み制**
- 19日(金) 3歳児健診 12:45~13:15
- 23日(火) 栄養教室 10:00~13:00
- 25日(木) ~26日(金)・29日(月)~7月1日(水)
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!

【7月分】

- 3日(金) ごっくん教室
乳幼児健診
- 9日(木) 元気っ子クッキング
- 10日(金) 旭川がん検診センター送迎検診
- 22日(水) 移動献血車来町
- 23日(木) 栄養教室
- 28日(火) ~31日(金) 小学6年生二種混合予防接種

<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**

- 5日(金) テーマ「スタンドグラスづくり」…… 10:00~11:30
19日(金) テーマ「イチゴ狩り(予定)」…… 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・2日・3日・8日・9日・10日・15日・16日・17日・22日・23日・24日・29日・30日

※会場は地域子育て支援センターです!



◀豆乳イチゴシェイク

▼豆乳ブルーベリーシェイク



おいしい手料理

暑い季節に向けて、3分間で出来る冷たいデザート3品をご紹介します。

【簡単・お手軽な豆乳スイーツ】

<材料> (3品とも)

- 豆乳…各約150㍓
- バナナ…各1本(中くらい)
- イチゴ…4~5個
- ブルーベリー…100㍓
- ココナッツミルク…400㍓ (1缶)
- ピュアココア…粉末(大さじ2~3杯)
- メープルシロップ…小さじ1杯

<作り方>

その1. 豆乳イチゴシェイク (1~2人分)

①豆乳(150㍓)、イチゴ、バナナをジューサーミキサーにいっぺんに入れ、十分に混ぜたら完成。

その2. 豆乳ブルーベリーシェイク (2人分)

①豆乳(150㍓)、ブルーベリー(100㍓)、バナナ(常温で置いたバナナ1本と冷凍バナナ1本)をジューサーミキサーにいっぺんに入れ、十分に混ぜたら完成。シェイク感覚をつけるため、冷凍バナナが必要です。

その3. 豆乳ココナッツミルクチョコ (4人分)

①豆乳(150㍓)、ココナッツミルク(400㍓入り缶詰め)、ココア、メープルシロップ、冷凍バナナ半本(中)をジューサーミキサーにいっぺんに入れ、十分に混ぜたら小さな容器に小分けして冷蔵庫の冷凍室で約1時間程度冷凍して完成。おやつで食べる時にチョコチップをトッピングしてどうぞ。

ミルクや生クリームをまったく使わないのに、クリーミーな甘さが口の中に広がり、安心していただける健康ダイエットスイーツ。イチゴの代わりにラズベリーなど、ほかのベリー類果実でもお試しください。ラバンダーを少し加えてもおいしいですよ。

(横山 アディナさん)

【食べて健康・豆知識】

豆乳は大豆から出来ていて、これににがりなどの凝固剤を加えると豆腐になることはご存知だと思います。

栄養的にも優れていて、良質のたんぱく質をはじめ、コレステロールを代謝するリノール酸、ビタミンB1、ビタミンE、カルシウム、亜鉛、カリウムなどが含まれています。

牛乳で作るよりカロリーは低いのですが、栄養素的な特徴で分類すると、魚介、肉、豆、豆製品の仲間に入り、主菜として食べる魚介、肉、豆、豆製品と合計すると過剰摂取が予測されます。生活習慣病の予防から適量を心がけましょう。

菓子、ジュース、果物の単純糖質は吸収が早く、血糖値をあげやすいためすい臓の負担が大きくなります。ご注意ください。

豆乳イチゴシェイクは1人分114kcal、豆乳ブルーベリーシェイクは同139kcal、豆乳ココナッツミルクシェイク(チョコチップなし)は、同190kcalです。

(住民福祉課栄養士 中村 弘美さん)

◀豆乳ココナッツミルクチョコ

