

10月 October

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

【10月分】

- 1日(木) ~インフルエンザ予防接種(町立診療所)
 - 2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~)
 - 6日(火) ~9日(金)ポリオ予防接種(町立診療所)
 - 14日(水) 栄養教室 10:00~13:00
 - 19日(月) 子育て相談 **予約制**
 - 30日(金) 3歳児健診 12:45~13:15
- ※16日(金)のMR混合予防接種は、医師不在のためお休みします。
※会場は保健福祉センターです!

【11月分】

- 6日(金) ごっくん教室
乳幼児健診
- 11日(水) 児童相談所巡回相談
- 12日(木) 旭川がん検診センター送迎検診
- 16日(月) 移動献血車来町
- 18日(水) 栄養教室
- 19日(木)・20日(金)・24日(火)
旭川厚生病院 特定健診、がん検診
- 25日(水) ノルディックウォーキング教室
- 26日(木) 元気っ子クッキング

<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>

- 2日(金)テーマ「落ち葉制作」……………10:00~11:30
- 30日(金)テーマ「親子音楽リズム」……………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
- 5日・6日・7日・13日・14日・19日・20日・21日・26日・27日・28日

※会場は地域子育て支援センターです!

おいしい手料理

味覚の秋到来。おいしいものがいっぱい出そろう季節。カロリーの取り過ぎが気になるのもこの時期ですね。そんな時、大豆を使ってちょっとヘルシーな料理はいかが。

【おからコロッケ】

<材料> (4~5人分、12個くらい)

- おから…500g
- ジャガ芋 (男しゃく、キタアカリ系の品種) ……400g
- ぶたひき肉…100g
- 玉ネギ…小1個
- パン粉… } 適量
- 小麦粉… }
- 玉子…1個
- 塩…………… } 少々
- コショウ… }
- 揚げ油…適量



<作り方>

- ① 1つまみの塩を加えてジャガ芋をゆで、温かいうちにつぶしておく。
- ② 玉ネギをみじん切りし、塩、コショウを振りながらひき肉と合わせて炒める。
- ③ おからをフライパンで乾煎(からい)りする。
- ④ ①②③の材料を合わせ、好みの形にまとめる(完成写真はおむすび型になっています)。
- ⑤ 小麦粉、とき玉子、パン粉につけて、中火の揚げ油でゆっくりと揚げ、表面がきつね色になったら完成。

ジャガ芋を入れることで滑らかな食感が出ます。ひき肉はお好みで加減してもOKですが、少ない量でも十分に味を引き立たせてくれます。

<応用編>

- ① 具材がしっとりする程度牛乳を少々加えて皿の器に盛りつけ、溶けるチーズをまぶしてレンジで加熱すると、簡単グラタンに変身。
- ② 具材をやや細長いスティック状にしてブラックペッパーの味を効かせば、ビールにも最高のおつまみの一品に。

(食育指導士、宮崎 明美さん(宮崎とうふ店))

【食べて健康・豆知識】

おからは豆腐の製造工程で出来るスグレモノ。食物繊維が豊富です。コロッケなどの揚げ物は早く火が通り、おいしいので人気がある調理法。でも油を取り過ぎるのが難点。衣をつける前にちょっと気配りを。揚げ物は水分が多いと、水と油が交換されるため吸油率が高くなります。今回のようにおからを乾煎すると、水分がとんで吸油率を下げることで、カロリーダウンにつながります。

豆腐とおからの比較(100g中)

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維
木綿豆腐	72kcal	6.6g	4.2g	0.4g
おから	89kcal	4.8g	3.6g	0.7g

(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/>