

# 2月 February

## 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

### 【2月分】

5日(金) もぐもぐ教室	<b>申し込み制</b>	13:00~14:00
乳幼児健診		13:30~
		(通知者以外は14:30~)
16日(火) 栄養教室		10:00~13:00
19日(金) 男の料理教室	<b>申し込み制</b>	10:00~13:00
22日(月) 子育て相談	<b>予約制</b>	
26日(金) 3歳児健診		12:45~13:15

※会場は保健福祉センターです！

### 【3月分】

5日(金) ごっくん教室	
乳幼児健診	
11日(休) 元気っ子クッキング	
17日(休) 栄養教室	
25日(休) 移動献血車来町	

### <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**

19日(金)「3・4歳児お店屋さんごっこ」……10:00~11:30  
※新施設に引っ越しのため5日はお休みです

#### <遊びの広場>

毎週月、火、水曜日プレイルーム開放…9:00~12:00  
会場

老人保健センター(手芸室) 1日  
農村環境改善センター(和室) 2,3日  
子育て支援センター(幼児センター内)  
8,9,10,15,16,17,20(土),22,23,24日

※20日は土曜日ですが遊びの広場を開きます。ご家族で遊びにきてください。2月8日(月)、幼児センター内支援センターの新施設を開放します。ぜひお越しください。

### おいしい手料理

今日から2回、牛乳を使って健康ヘルシーなレシピをご紹介します。

### 【ロール白菜カレークリーム煮】

<材料> (1人分)

- 白菜(大2枚) …200g
- 玉ねぎ…25g
- しいたけ…20g
- 豚挽き肉…40g
- 人参…25g
- バター…2g
- 塩…0.3g
- こしょう…0.1g
- 固形コンソメ…1g
- カレー粉…1.5g
- 塩…0.3g
- 水…50cc
- 牛乳…40cc



#### <作り方>

- ① 白菜をゆで、ざるに広げて冷ます(ゆで時間はしんなりとするまで約3分間)。
- ② 玉ねぎ、しいたけをみじん切りし、人参は短冊切りにする。
- ③ 熱したフライパンにバターを溶かし、玉ねぎ、しいたけがしんなりするまで炒める(粗熱を取る)。
- ④ ひき肉、③、調味料Aをボウルに入れて混ぜ合わせ、1人2個ずつになるように等分する。
- ⑤ ①の水気を取って1枚ずつ縦長に広げ、軸の白い部分に1割程度の切れ込みを縦に入れる。広げた葉の上に④をのせ、左右の葉を折り込みながら肉が出ないように巻き包む。
- ⑥ 鍋に⑤を並べ、人参、調味料Bを加えて中火にかける。煮立ったらふたをし、弱火で20~25分間煮込む。
- ⑦ 最後に牛乳を加えて味を調え完成。

(園田 多映子さん)

### 【食べて健康・豆知識】

よく聞き慣れているのは「ロールキャベツ」ですね。ロール巻き用のキャベツを白菜に替えて作ってみましょう。キャベツと違って食感が柔らかく、水分も多いので肉のモサモサ感もありません。ロール巻き白菜の主役・白菜は、ビタミンCや食物繊維のほか、カリウム、カルシウム、リンなどのミネラル成分も含んでいて、意外に栄養豊かです。ぜひお試しください。

(管理栄養士、園田 多映子さん)