

5月 May

保健カレンダー

お問い合わせ

●保健福祉課保健指導室 ☎82-2111

【5月分】

- 7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~)
- 18日(火) ~21日(金) ポリオ予防接種 (町立診療所)
- 18日(火) 栄養教室 10:00~13:00
- 20日(木) 元気っ子クッキング 10:00~12:00
- 27日(木) 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】

- 4日(金) もぐもぐ教室
乳幼児健診
- 9日(木) 栄養教室
- 14日(月) 子育て相談
- 18日(金) 旭川がん検診センター送迎検診
- 24日(木) 3歳児健診
- 28日(月) ~7月1日(木) 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**

7日(金)「1・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
10日・11日・12日・17日・18日・19日・24日・25日・26日・31日

会場は幼児センターです。



おいしい手料理

米作農家では家庭料理としてよく食べられていた料理です。なつかしい田舎のお母さんの味がもしませんね。

【米粉の田舎うどん】

<材料> (少し多目の2人分)

- 米粉 (うるち米) …150g
- 片栗粉…50g
- 熱湯…160ml
- サラダ油…少々
- 塩…小さじ1
- めんつゆ (市販品) …適量
- 豚肉 (こま切れ) …100g
- 小ねぎ…適量
- ごぼう、大根、人参、シイタケ、油揚げ、たまねぎなど…適量

<作り方>

- ① 麺作りからスタートです。小麦粉を原料にしてパンやうどんのタネ生地を練るときと同じ要領ですが、小麦粉の場合と違うのは、塩水で練らないこと。材料Aをボウルにすべていっぺんに入れ、耳たぶくらいの硬さになるまで一気にこねます (こねるほどコシが出ますが、時間を置くと生地が硬くなってしまいうので作ったらすぐにゆでるほうがよい)
- ② こねあがった生地は、パスタマシーンで細麺にすると簡単。本格的な手打ち感覚を楽しむなら、麺棒 (食品包装用ラップ材の芯棒などで代用できます) で平たく伸ばして畳み、包丁を使って細麺に切って仕上げます。
- ③ めんつゆは市販品で代用。熱しためんつゆに、油を薄く引いて (分量外) 炒めた豚肉、千切りの野菜類を入れます。野菜類は冷蔵庫の残り野菜、くず野菜で代用しましょう。ごぼうは味が出るので、ささがきにして忘れずに加えます。
- ④ 野菜たっぷりのつゆはすぐに味が出るので15分もあれば完成。麺がゆであがったら、野菜たっぷりのつゆをかけ、小ねぎを散らしてどうぞ。

※小麦を原料にしたうどんに比べて、ひと味違う甘みともちもち感が身上。ただし、米粉だけではうまく練りあがらないので、片栗粉を忘れずに加えましょう。暑い時期、冷やして付け麺でいただくのもおいしいですよ。米粉は道の駅・道草館でも販売しています。

(宮崎 美智子さん)

【食べて健康・豆知識】

一般的に麺類は、野菜やたんぱく質が少なく、栄養が偏りがちですが、今回のように野菜、きのこ類、海藻類を加えて具だくさんにすることでかむ回数が増え、栄養のバランスもよくなります。また豚肉の細切れは、いろいろな部位を混ぜ合わせているので、カロリーが気になる方はもも肉がお勧めです。

核家族化が進んで味の伝承も少なくなり、家で麺を練ることも珍しくなっています。時間に余裕のある時は、お子さんと一緒になって麺作りを楽しむのもいいですね。

(保健福祉課栄養士、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!

■東川町公式サイト <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。