

6月 June

## 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

## 【6月分】

- 4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~)
- 9日(水) 栄養教室 10:00~13:00
- 14日(月) 子育て相談 **予約制**
- 18日(金) 旭川がん検診センター送迎検診 **申し込み制**
- 24日(木) 3歳児健診 12:45~13:15
- 28日(月) ~7月1日(木) 特定健診、厚生病院がん検診  
**申し込み制**

※会場は保健福祉センターです！

## 【7月分】

- 2日(金) ごっくん教室  
乳幼児健診
- 8日(木) 旭川がん検診センター送迎検診
- 22日(木) 移動献血車来町
- 23日(金) 栄養教室

## &lt;地域子育て支援センター&gt;

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**

- 4日(金)「3・4歳児さん絵の具遊び」……10:00~11:30
- 18日(金)「キトウシ森林公園であそぼう」……10:00~12:00

## &lt;遊びの広場&gt;

毎週月、火、水曜日プレイルーム開放… 9:00~12:00  
1日・2日・7日・8日・9日・14日・15日・16日・21日・22日・23日・28日・29日・30日

会場は幼児センターです。

## おいしい手料理

今日は、おうちで作る給食レシピです。子供に人気のあるカレーですが、ちょっとひと味違う「ドライカレー」を紹介します。給食でも食べ残しの少ない人気のメニューです。

## 【ドライカレー】

&lt;材料&gt; (4人分)

- 豚ひき肉 ……200g
- 玉ねぎ ……260g
- 人参 ……100g
- エビ ……60g
- ベーコン ……60g
- ショウガ ……6g
- にんにく ……1片
- 塩 ……1g
- 小麦粉 ……小さじ2
- 醤油 ……小さじ2
- 中濃ソース ……大さじ1と1/2
- トマトケチャップ…大さじ3
- カレー粉 ……大さじ1
- 好みのカレールー (市販の固形ルーで可) ……1片
- 油 ……小さじ2



&lt;作り方&gt;

- ① にんにく、ショウガはみじん切りにします。
- ② 人参、玉ねぎをみじん切りにします。
- ③ 油を引いたフライパンに①を入れ、弱火で炒めます。
- ④ ③に豚挽肉、ベーコン、エビ、②を入れて炒めます。
- ⑤ 小麦粉を加えてなじませます。
- ⑥ 調味料を加えてひと煮込みして完成。

(学校栄養士、川瀬 有希さん)

## 【食べて健康・豆知識】

にんにくのおいの元となる「アリシン」という物質は、豚肉の持つ「ビタミンB1」を体に取り込みやすくし、疲労回復に役立ちます。

カレーに使われているスパイスには食欲増進の効果もあります。疲れて食欲がわかない時の元気回復メニューにいかがでしょうか。

(川瀬 有希さん)

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。