

# 7月 July

## 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

### 【7月分】

- 2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~)
- 8日(木) 旭川がん検診センター送迎検診 **申し込み制**
- 9日(金) ノルディックウォーキング教室 **申し込み制**  
(キトウシ森林公園) 9:30~12:00
- 22日(木) 移動献血車来町
- 23日(金) 栄養教室 10:00~13:00

※会場は保健福祉センターです！

### 【8月分】

- 3日(火) ~6日(金)  
小学6年生2種混合予防接種 (町立診療所)
- 6日(金) もぐもぐ教室  
乳幼児健診
- 23日(月) 子育て相談
- 26日(木) ~27日(金) エキノコックス症検診

### <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**

- 2日(金)「いちご狩り(予定)」……………10:00~11:00  
23日(金)「ジャブジャブ池」……………10:00~12:00  
30日(金)「東神楽森林公園」……………10:00~12:00

#### <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・12日・13日・14日・20日・21日・26日・27日・28日

会場は幼児センターです。

### おいしい手料理

ちょっと豪華版のおにぎり。お祭り、お盆、来客の時などにも食卓をにぎやかに飾ってくれるごちそうになりますね。

### 【大葉みそ 枝豆入りおにぎり】

19年の「第2回かみかわのお米でつくるおにぎり合戦」準おにぎり大賞を受賞したメニューです。短時間で大葉みそを作ることができ、大葉と青なんばん、ご飯の相性が抜群の一品。

<材 料> (1個分)

- 黒米入りご飯…110g
- 大葉(粗みじん切り) …2枚
- 青唐辛子(みじん切り) …1本
- かつお節…ひとつかみ
- 砂糖…小さじ1
- みそ… ”
- 日本酒…適量
- 白ごま… ”
- かたくり粉…ひとつかみ
- サラダ油…適量
- のり…3分の1枚
- 枝豆(塩ゆで)…5粒
- 紅しょうが…適量



A (大葉みその材料)

<作り方>

- ①米3合(540ml)に黒米大さじ2分の1程度を混ぜ、まず黒米入りのご飯を炊く。
- ②青唐辛子はみじん切り、大葉は粗みじん切りにする。
- ③熱しておいたフライパンにサラダ油を引き、材料Aを一度に入れて手早く炒め大葉みそを作る。
- ④黒米入りご飯(110g)に③の大葉みそを入れ、さいころの形に握って側面にのりを巻く。次におすしの軍艦巻きの要領で塩ゆでした枝豆、残り的大葉みそ、紅しょうが、白ごまをトッピングして完成。

(越智恵子さん)

### 【食べて健康・豆知識】

黒米は古代米の一種です。普通の白米に比べてたんぱく質、ビタミンB<sub>1</sub>、ビタミンB<sub>2</sub>、ビタミンE、ナイアシン、リジン、トリプトファン、さらに鉄分、亜鉛、カルシウム、マグネシウムなどミネラル成分も豊富に含まれています。

黒米の炊き方は、ふつうの米に1割程度混ぜて一緒に炊いてください。黒米はサッと水で流す程度。洗わないのがポイントです。体に良い成分、アントシアニン(黒色の色素)が水に溶けて流れてしまいます。

出来上がりの食感はお赤飯のようにもちもちしていて噛みごたえもあります。枝豆などをトッピングすることで、いっそう良く噛んで食べることにつながります。

黒米入りご飯のおにぎり1個分のカロリーは意外に高く、約240kcalになります。食べやすくおいしいと、2個、3個とつい手が出がちになりますが、食べ過ぎには注意しましょう。

(保健福祉課栄養士 中村弘美)