

10月 October

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

【10月分】

- 1日(金) ~インフルエンザ予防接種 (町立診療所) 13:00~14:00
 8日(金) 乳幼児健診 **申し込み制** 13:30~
 (通知者以外は14:30~)
 もぐもぐ教室
 12日(火) ~15日(金) ポリオ予防接種 (町立診療所)
 20日(水) 栄養教室 10:00~13:00
 22日(金) 3歳児健診 12:45~
 25日(月) 子育て相談 **予約制**

※会場は保健福祉センターです！

【11月分】

- 5日(金) ごっくん教室
 乳幼児健診
 9日(火) 旭川がん検診センター送迎検診
 10日(水) ~11日(木)
 旭川厚生病院 特定健診・がん検診
 16日(火) 児童相談所巡回相談
 18日(水) 栄養教室
 19日(金) ノルディックウォーキング教室
 22日(月) 移動献血車来町
 25日(木) 元気っ子クッキング
 30日(火) 旭川がん検診センター送迎検診

<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)

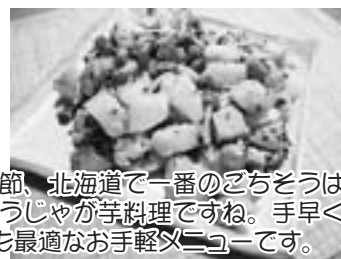
<親子遊び体験教室> **予約制**

- 1日(金)「落ち葉制作」……………10:00~11:30
 29日(金)「からだで音楽を楽しもう」…………… 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
 4、5、6、12、13、18、19、20、25、26、27日

※会場は幼児センターです。



おいしい手料理

収穫の秋です。この季節、北海道で一番のごちそうはホクホクの新じゃがを使うじゃが芋料理ですね。手早く簡単、晩酌のおつまみにも最適なお手軽メニューです。

【じゃが芋と鶏肉のガーリック炒め】

<材料> (2~3人分)

- じゃが芋……2個 (250g)
- 鶏もも肉……150g
- しめじ……1/2パック
- にんにく……大1片
- パセリみじん切り…大さじ1
- パン粉……………大さじ1
- 塩、こしょう……少々
- 醤油……………大さじ1
- オリーブ油…大さじ4 (またはサラダ油)

<作り方>

- ①下ごしらえ：じゃが芋を2センチ角くらいの食べやすい大きさに切り、5分ほど水にさらした後竹串が通る程度に湯がき、粉吹きにして水分を飛ばしておく。鶏肉も2~3センチ角ほどに切りそろえ、しめじは石づきを取ってほぐしておく。にんにくはみじん切り。
- ②フライパンにオリーブ油を敷き、中火でにんにくと鶏肉を炒める。
- ③鶏肉に焼き色が付いたらじゃが芋、パン粉を入れて炒める。パン粉がカリッとしたらしめじを加えて炒める。全体をさっと炒め、塩、こしょうで味付け、パセリのみじん切りも加える。この時、鍋肌に沿って醤油を掛け回し入れ、さっくり混ぜると香ばしく完成。

【スペインオムレツ】

<材料> (2人分)

- じゃが芋…中4個
- 玉ねぎ……2分の1個
- 卵……………3個
- 塩……………適量
- オリーブ油…適量

<作り方>

- ①じゃが芋は5ミリ程度の厚さにスライス、玉ねぎも薄くスライスする。
- ②玉子をボールに割り解き、塩味をつけておく。
- ③①をたっぷりのオリーブ油で炒めて塩をふり、じゃが芋がつぶれるくらいになったら熱々のうちに②のボールに入れ、木べらでじゃが芋が崩れるように混ぜる。この時塩加減を確認する。
- ④フライパンに油を敷いて③を入れ、素早くかき混ぜる。全体が少し固まったら油を敷いた皿にオムレツを返し入れ、次にフライパンにすべらせて裏面を焼きあげる。

焼き上げたものをそのまま食べてもおいしいですが、ケチャップ、マヨネーズを同量で混ぜて「オーロラソース」を作り、オムレツにかけてもおいしいです。

(和田佳子さん)

【食べて健康・豆知識】

じゃが芋の主成分はでんぷんですが、ビタミンCやカリウムも多く含まれています。カリウムは塩分を体外に運び出し、血圧を下げる働きがあります。また腸の動きを促進させる食物繊維も含まれています。ただし腎炎などでカリウムを制限されている方は、多食を避けましょう。

品種は「男爵」「メークイーン」「農林1号」などがあり、「男爵」はでんぷんが多く粉質なので、調理法としてはほぐして粉ふき芋、マッシュポテトなどに。「メークイーン」は肉質が細かく崩れにくいので、炒めたり、煮込んだりするのに最適です。

(保健福祉課栄養士 中村弘美)



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!!

■東川町公式サイト <http://town.higashikawa.hokkaido.jp/>