

3月 March

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

【3月分】

4日(金) ごっくん教室 **申し込み制** 13:00~14:00
乳幼児健診 13:15~

(通知者以外は14:30~)

5日(土) おやこ食育教室 **申し込み制** 10:00~13:00

15日(火) 栄養教室 10:00~13:00

17日(木) 2歳児相談(ふれあいルーム) **申し込み制**

(会場は子育て支援センター)

25日(金) 移動献血車来町 13:00~15:20

※会場は保健福祉センターです!

【4月分】

8日(金) もぐもぐ教室

乳幼児健診

<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**

4日(金)テーマ「3,4歳児お店屋さんごっこ」…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

1、2、7、8、9、14、15、16、22日

(23日(水)は幼児センター卒園式のためお休み)

※会場は幼児センターです!

<共生サロンこころん>

お問い合わせ

NPO法人こころりんく東川(東町1丁目)☎82-2666

7日(月) イコロ・リコーダー演奏会 12:30~13:00

11日(金) 健康体操教室(講師・荒川由佳理さん)

申し込み制 10:00~11:00

12日(土) 食堂営業

14日(月) イコロ・リコーダー演奏会 12:30~13:00

17日(木) こころん研修会(だれでもわかる福祉入門講座、要資料代) 10:00~11:30

21日(祝) 「吉田さんちのぎょうぎ教室」

申し込み制 9:30~13:00

25日(金) 健康体操教室(講師・荒川由佳理さん)

申し込み制 10:00~11:00

27日(日) こころん映画上映会・ココシネマ(無料)

10:00~11:30

※火、金曜日は特製幕の内弁当あります(限定10食)。

※ココシネマ 今月は「崖の上のポニョ」(宮崎駿原作・

脚本・監督、2008年スタジオジブリ作品・101分)

水曜日は休館(喫茶は9:00~、食堂は11:00~13:30)

おいしい手料理

【うの花・れんこん入りつくね】



<材料> (4人前)

- 鶏ひき肉…250g
- れんこん…100g
- にんじん…40g
- たまねぎ…100g
- にら…8本(みじん切り)
- 卵黄…1個分
- おから…30g
- サラダ油…大さじ1

- しょう油、みりん、ごま油…各小さじ1
- 日本酒…大さじ1
- しょうが(絞り汁)…小さじ1/2
- 塩…小さじ1
- コショウ…少々
- しょう油、みりん、日本酒、水…各大さじ1
- 豆板醤(トウバンジャン)…小さじ1
- おろしにんにく…少々

<作り方>

- ①れんこん、にんじん、たまねぎをそれぞれみじん切りし、サラダ油で炒めて薄味を付ける(塩、コショウ各少々)。
- ②ボウルに鶏肉、調味料(A)を入れてよく練り、にら、卵黄、おから、①で下準備した野菜すべてを入れてさらに良く練り混ぜ、12等分にしてつくねにまとめます。
- ③サラダ油をフライパンで熱してつくねを並べ入れ、両面を弱めの中火で2~3分ずつ焼いて一度取り出す。
- ④フライパンをさっと拭き、調味料(B)を入れて弱めの中火で煮立てたれをつくり、②のつくねを入れてたれを良く絡めて完成。



【大根のサラダ】

<材料> (4人分)

- 大根…300g
- 塩…小さじ1
- キュウリ…1/2本
- ツナ缶…40~50g
- かに風味かまぼこ…2本

- ソース
マヨネーズ(60g)、
しょう油(小さじ1)、
好みて砂糖(小さじ1程度)

<作り方>

- ①大根を長さ5cm程度に千切りし、塩をまぶしてしばらく置いてしんなりしたら、さっと水洗いして塩気を流し、水気を絞っておく。
- ②ツナは缶詰の油分を切ってほぐす。
- ③かに風味かまぼこは、1/2程度に切って細く割いておく。
- ④キュウリを斜め輪切りにしてから千切りにする。
- ⑤①~④を混ぜ合わせ、準備したソースであえて完成。

平田節子さん

【食べて健康・豆知識】

れんこん

主成分は糖質で、でんぷんやレチン質という粘り気の成分が特有の歯ざわりを持たせます。

ビタミンCが豊富で、みかんの1.5倍。ビタミンCは熱に弱いですが、糖質が多いため、加熱しても相当量のビタミンCが残ります。

野菜としては珍しくビタミンB₁₂も豊富。貧血を防止し肝臓の働きを助けます。ペクチンなど食物繊維も多く、便秘解消や高血圧予防にも効果があります。カリウム、銅、鉄などのミネラル分を含みます。

(保健福祉課栄養士 中村弘美)

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!

■東川町オフィシャルサイト <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。