

# 12月 December

## 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

### 【12月分】

2日(金) もぐもぐ教室 **申し込み制** 13:00～14:00  
乳幼児健診 13:15～  
(通知者以外は14:30～)

8日(休) 移動献血車 (庁舎玄関ロビーで受け付け)

15日(休) 栄養教室 10:00～13:00

16日(金) 子育て相談 **予約制** 13:30～

※会場は保健福祉センターです

### 【2012年1月分】

12日(休) ごっくん教室  
乳幼児健診

19日(休) 栄養教室  
26日(休) 1歳6カ月児健診

### <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**

2日(金) テーマ「クリスマス飾り(制作)」…… 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  
5、6、7、12、13、14、19、20日

※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

2日(金) 健康体操教室 **申し込み制** 10:00～11:00

3日(土) まちの教室「マジックでまじわろう」  
**申し込み制** 10:00～11:30

5日(月) リコーダーアンサンブルイコロ演奏会  
12:30～

15日(休) まちの教室「しめ縄リース作り」  
**申し込み制** 10:00～12:00

16日(金) 健康体操教室 **申し込み制** 10:00～11:00

21日(休) メンター相談日 **予約制** 10:00～15:00

21日(休) おとなり会(茶話会) **自由** 14:00～15:00

22日(休) こころん研修会 **申し込み制** 10:00～11:30

※予定変更になる場合があります

- サロン休館日 30日(金)～1月5日(木)
- 食堂休業 28日(水)～1月5日(木)

### おいしい手料理

## 【うどん・デ・グラタン】

手間なし簡単に作れるうどんのグラタンバージョン。小さなお子さんにも喜ばれるやさしい味です。



<材 料> (4人前)

- うどん(生めん) …2玉
- ベーコン…60g
- にんにく…1片
- オリーブオイル…大さじ2
- 牛乳…200CC
- 生クリーム…200CC
- 粉チーズ…適量
- 塩、こしょう、黒こしょう…各適量

<作り方>

- ①ベーコンは拍子切りにする。
- ②フライパンにオリーブオイル、にんにく、ベーコンを入れ、みじん切りしたにんにくが焦げないように気をつけながら、きつね色になるまで炒める。
- ③炒め終えたフライパンに生クリーム、牛乳、うどんを加え、ほぐしながらひと煮立ちさせる。
- ④塩、こしょう、黒こしょうで味付け。
- ⑤味付けたものを耐熱皿に移し、粉チーズをかけてセ氏200度のオーブンで8～10分間程度焼く。表面がきつね色になったら完成。

笹寿司料理人 西田学さん

### 【食べて健康・豆知識】

グラタンもホワイトソースを作らないので簡単に出来、生クリームが入るのでまろやかな味に仕上がります。ただし生クリームはカロリーが高いので注意が必要です。ダイエット中の方は食べ過ぎないように注意が必要です。

生クリームには3種類あり、牛乳の成分から乳脂肪以外の成分を取り除いたものです。

- ①乳脂肪…433kcal/100g@乳脂肪・植物性脂肪…409kcal/100g
- ②植物性脂肪…392kcal/100g

(保健福祉課栄養士 中村弘美)