

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】

- 8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~)
- 13日(水) 旭川がん検診センター送迎検診 **申し込み制**
- 20日(水) 栄養教室 10:00~13:00
- 25日(月)、26日(火)、27日(水) **申し込み制**
集団特定健診、がん検診(旭川厚生病院)
- 29日(金) 3歳児健診 12:45~

※会場は保健福祉センターです(予防接種以外)

【7月分】

- 4日(水) じっくり子育て相談
- 6日(金) ごっくん教室
乳幼児健診
- 9日(月) 旭川がん検診センター送迎検診
- 11日(水) 2歳ふれあいルーム
- 20日(金) 栄養教室
- 25日(水) 移動献血車来町

<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) テーマ「3、4歳児さん絵の具」……………10:00~11:30
- 7日(水) テーマ「キトウシ森林公園であそぼう」…10:00~12:00

<遊びの広場>毎週月、火、水曜日プレールーム開放…9:00~12:00
4、5、6、11、12、13、18、19、20、25、26、27日

- 26日(火)は午後開放(13:00~15:00、対象年齢は0~1歳児)

※会場は幼児センターです

<共生サロンこりりん>

お問い合わせ
NPO法人こころりんく東川(東町1丁目) ☎82-2666

- 8日(金) 健康体操教室 **申し込み制** 10:00~11:00
- 9日(土) こやさいくらぶ(種まき) **申し込み制** 10:00~11:30
- 15日(金) たすくゼミナール **申し込み制** 18:00~19:30
- 18日(月) リコーダーアンサンブル・イコロ演奏会 12:30~
- 19日(火) ボディーメンテナンスセミナー **申し込み制** 14:00~15:30
- 20日(水) メンター相談日 **要予約** 10:00~15:00
- 22日(金) 健康体操教室 **申し込み制** 10:00~11:00
- 25日(月) こりりん研修会 **申し込み制** 10:00~11:30
- 27日(水) おとなり会(茶話会) **自由** 14:00~15:00

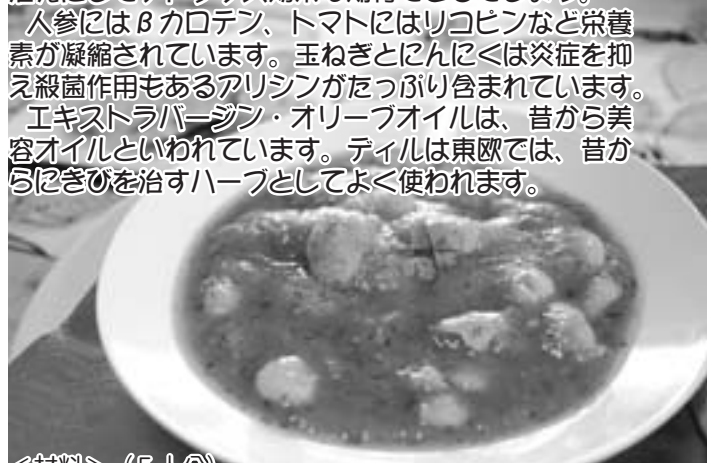
こやさいくらぶは天候により予定が変更になる場合があります。
お問い合わせ、お申し込みはお気軽に。

おいしい手料理

【白花豆のとろとろ豆スープ】

豆に含まれる植物たんぱく、食物繊維は、血糖値、コレステロールの上昇を抑えてくれます。腸の働きを活性化してデトックス効果も期待できるでしょう。

人参にはβカロテン、トマトにはリコピンなど栄養素が凝縮されています。玉ねぎとにんにくは炎症を抑え殺菌作用もあるアリシンがたっぷり含まれています。エキストラバージン・オリーブオイルは、昔から美容オイルといわれています。ティルは東欧では、昔からにんじきびを治すハーブとしてよく使われます。



<材料> (5人分)

- 白花豆…450g
- 玉ねぎ…600~700g
- にんにく…1房
- 人参…200~300g
- パセリ…適量(お好み)
- ディル…適量(お好み)
- エキストラバージンオリーブオイル…大さじ5~7杯
- トマトペースト…2~3袋
- パプリカパウダー…小さじ2
- 塩…適量(お好み)
- こしょう…
- ホワイトペッパー…

<作り方>

- ① 豆はよく洗い、一晩ぬるま湯につけます。
- ② 一晩つけた豆を流水でよく洗い、水を入れた鍋にかけて煮込みます。水が沸騰したら塩一つまみ、オリーブオイル大さじ2の割合で順に入れ、豆が柔らかくなるまで約1時間半炊きます。豆が柔らかくなると、お湯がとろみを増すので、ころあいをみて火を止めます(柔らかくなった豆は煮込み過ぎるとつぶれてしまうので要注意)。
- ③ 玉ねぎ、にんにく、人参をみじん切りし、鍋にオリーブオイルをひいて材料を入れ、中火で炒めます。きつね色になったら人参を加えてさらに2、3分間炒めます。
- ④ ②で出来た煮汁だけを野菜を炒めた鍋に移し、野菜と一緒に約10分間煮込みます。パプリカパウダー、トマトペーストの順に鍋に加え、塩、こしょうで味を調えます。
- ⑤ 一度火を止め、ブレンダーを使って鍋の中の野菜を砕きクリーム状にします。
- ⑥ ⑤を鍋に戻し、豆を加えて弱火で再度加熱。約5分間煮込んで味を馴染ませます。
- ⑦ ディル、パセリを添えてスープ皿に盛り付けましょう。スパイシーな味がお好きなら、お好みでホワイトペッパーを加えてください。

西洋風薬膳料理研究家 横山 アディナ