

1月 January

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

【1月分】

- 11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~)
- 18日(金) 栄養教室 10:00~13:00
 31日(木) 1歳6カ月児健診 12:30~

※予防接種以外の会場は保健福祉センターです！

【2月分】

- 1日(金) 旭川がん検診センター送迎検診
 6日(木) じっくり子育て相談
 8日(金) もぐもぐ教室
 乳幼児健診
- 20日(木) 栄養教室
 21日(木) 大腸がん検診日
 28日(木) 3歳児健診

<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**

11日(金)テーマ「お正月遊び」……………10:00~11:30

<遊びの広場>毎週月、火、水曜日プレールーム開放…9:00~12:00

7、8、9、15、16、21、22、23、28、29、30日

29日(火)午後開放(対象は0~1歳児) 13:00~15:00

※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法人こころんく東川(東町1丁目)☎82-2666

11日(金) 健康体操教室 **申し込み制** 10:00~11:00

16日(木) メンターの相談日 **予約制** 10:00~15:00

22日(火) こころん研修会(面接④) **申し込み制** 18:30~20:00

23日(水) おとなり会(茶話会) 14:00~15:00

25日(金) 健康体操教室 **申し込み制** 10:00~11:00

※年末・年始のこよみ

休館/12月30日(日)~1月6日(日)

食堂営業/年内は12月28日(金)まで、年明けは1月7日(月)から

おいしい手料理

【鮭のマリネ】

お正月のごちそうを食べあきた時などにさっぱりとしたものを食べたい時がありますね。そんな時、彩りよく簡単に出来ておもてなしにも使える一品です。



<材料>(4人分)

- 鮭(切り身) …4切れ
- 日本酒 …少々
- 塩 …少々
- かたくり粉 …少々
- 揚げ油 …適量
- 食用酢 …少々
- 砂糖 …少々
- 玉ねぎ …3個
- レモン …1個
- ピーマン …1個

<作り方>

- ①鮭の切り身に日本酒、塩を振り、4~5時間程度置く。(塩鮭の場合は日本酒だけ)
- ②食用酢に砂糖を加えた調味料をあらかじめ作っておく。
- ③鮭にかたくり粉を適当にまぶし、セ氏180度の油で揚げる。
- ④玉ねぎは薄くスライスして水にさらして水気を切っておく。
- ⑤盛り付け皿に揚げた鮭と玉ねぎを交互に重ねて盛り付け、細切りにしたピーマン、薄切りにしたレモンを載せ、用意した調味料を全体に回しかけて完成。

東川調理師会 金森春美さん

【食べて健康・豆知識】

マリネ液は、サラダ油(オリーブ油)、酢、砂糖、塩、こしょうを基本に、お好きな香辛料(粒マスタード、レモン汁)を加え、お好きな食材(ハム、蒸し鶏などの肉類、スモークサーモン、いかなどの魚介類)を加えておいしく出来上がります。

冷蔵庫にある野菜やきのこ類を加えるだけでバリエーション豊かな一品になります。

(保健福祉課栄養士 中村弘美)