

2月 February

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

【2月分】

- 1日(金) 旭川がん検診センター送迎検診 **予約制**
7:50 (集合、受け付け)
- 6日(水) じっくり子育て相談 **予約制**
- 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~)
- 20日(水) 栄養教室 10:00~13:00
- 21日(木) 大腸がん検診日
- 28日(木) 3歳児健診 12:45~

※予防接種以外の会場は保健福祉センターです！

【3月分】

- 8日(金) ごっくん教室
乳幼児健診
- 12日(水) 栄養教室
- 15日(金) 2歳ふれあいルーム
- 29日(金) 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「1,2歳児お店屋さんごっこ」……10:00~11:30

<遊びの広場> 毎週月、火、水曜日プレールーム開放…9:00~12:00

4、5、6、12、13、18、19、25、26、27日

20日(水) 人形劇観劇のためお休み

26日(水) 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

- 5日(水) リコーダーアンサンブル
イコロ演奏会 12:30~
- 8日(金) 健康体操教室 **申し込み制** 10:00~11:00
- 13日(水) メンター相談の日 **予約制** 10:00~15:00
- 20日(水) おとなり会 (茶話会) 14:00~15:00
- 22日(金) 健康体操教室 **申し込み制** 10:00~11:00

※健康体操教室は毎月第2、第4金曜日。3月の参加受け付けは2月25日(月)から。電話またはこころんの事務所窓口で直接お申込みください。

おいしい手料理

【かぼちゃの素揚げあんかけ】

冬期間不足しがちな野菜を簡単に料理して、おいしく食べられる彩り楽しい一品。



<材料> (4人分程度)

- かぼちゃ …やや小ぶりから中程度のもの半分
- 人参 …小半分
- 玉ねぎ …小1個
- パプリカ …各1個 (赤、黄、緑)
- えのき …1パック
- レモン (またはオレンジ) …1個
- パセリ …少々
- サラダ油 …適量 (てんぷら油)
- しょう油、ごま油、砂糖、日本酒、みりん、かたくり粉 …各少々

<作り方>

- ①かぼちゃの中綿を取って一口大に切り、セ氏170度程度のサラダ油で素揚げする。
- ②人参、玉ねぎ、パプリカをそれぞれ細切りにし、それを2分間くらい湯通しする。
- ③フライパンにごま油を敷き、湯通しした野菜、えのきを加えて強火で炒める。調味料の日本酒、みりん、砂糖、しょう油で味を調え、最後に水で溶いたかたくり粉を加えてとろみをつけ、あんを作る。あんはあまり濃い味にならないように注意。
- ④盛り皿に素揚げしたかぼちゃを盛り付け、その上にあんを掛ける。周囲にレモン、またはオレンジを沿え、パセリのみじん切りを載せて彩りにぎやかに完成。

東川調理師会 金森春美さん

【食べて健康・豆知識】

揚げ物はおいしいけれどカロリーが高いものです。油の取り方にも注意が必要です。衣の量が多いほど油を多く吸収します。てんぷらの中でもかき揚げは衣が厚く、表面積が大きいので給油率が一番高くなります。油の温度が低すぎても給油率が高くなり、表面積が大きい切り方ほど給油率が高くなるので注意が必要です。

揚げ物の給油率 (100g当たり)

素揚げ…3~8%、から揚げ…6~8%、フライ…10~20%、てんぷら…15~25%

(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。