

子育て掲示板

～子育てに役立つ情報を提供するコーナーです～

【申込・詳細】保健福祉サービス課子育て支援担当
☎511-6399

【子育て講座受講者募集】

就学前の乳幼児を育てている保護者のための講座です。おしゃべりを通し、自分自身を見つめて、新たに子育てに向き合ってみませんか。

◆内容 「おしゃべり広場」子育てのこと・家族のことなど。

◆日時 2月7日(火)、9日(木)の午後2時～3時30分。2回1コース。

◆会場 中央保健センター(南3西11)。

◆対象 就学前のお子さんを育てている保護者(受講中は、お子さんをお預かりします)。

◆定員・費用 10人・無料。

◆申込 1月12日(木)午前9時から電話で。先着順。

平成17年度地域の親子の屋外ふれあい交流 【SNOWゲームフェスタ】

乳幼児から大人まで地域の皆さんと楽しく遊びませんか(雪遊び、ゲームなど)。

◆日時 1月11日(水)午前10時～11時30分。

◆会場 札幌市立向陵中学校グラウンド(北4西28)。

◆対象 区内または近隣にお住まいの方(就学前のお子さんは必ず保護者同伴でご参加ください)。

◆費用 無料。

◆申込 当日、会場で受け付け。直接、会場へお越しください。

※親子とも雪遊びのできる服装でご参加ください。室内に暖をとる部屋を用意します。天候によって終了時刻や活動内容が変わることがありますのでご了承ください。



さけザンギ丼

〔エネルギー606kcal〕
塩分0.9g

毎週水曜日に中央区役所分庁舎6階食堂と消防局地下1階食堂で「ヘルシーランチ」を提供しています。

今月は、1月25日(水)のヘルシーランチの献立からご紹介いたします。

<材料2人分>

ご飯……………400g
のり……………1枚
生ざけ……………120g
酒・ショウガ・塩……………少々
小麦粉・片栗粉……………適宜
揚げ油……………適宜
ピーマン……………1/2個
生シイタケ……………2枚
サツマイモ……………40g
小麦粉……………大さじ1
卵……………少々
しょうゆ……………小さじ2
酒……………小さじ2
A みりん……………小さじ2
砂糖……………小さじ1弱
だし汁……………大さじ2



<作り方>

- ① 生ざけを、一口大に切り、塩・酒・ショウガで下味をつける。
- ② ①に、小麦粉と片栗粉をあわせたものをまぶし、油で揚げる。
- ③ ピーマン、生シイタケ、サツマイモは一口大に切って、小麦粉・卵・水で天ぷら衣を作り、油で揚げる。
- ④ Aをひと煮立ちさせてたれを作る。
- ⑤ ご飯を盛り、のりを散らし、たれを少しかける。
- ⑥ ⑤に、さけと野菜を乗せ、たれをかける。

※ショウガやのりなどの香り、油の味を利用して薄味に仕上げています。



健康レシピ 第6回 薄味に慣れよう

日本人の食事摂取基準(二〇〇五年度版)では、食塩の推定平均必要量を一日当たり一・五グラムとしています。しかし、実際には通常の食事での値を下回ることがあります。過ぎと生活習慣病(特に高血圧やがん)との関連が深いことなどを考慮して、一日当たり成人男性で十グラム未満、

成人女性で八グラム未満という摂取の目標量が設定されました。生活習慣病予防のためには塩分を控え、薄味の食事を心掛けましょう。

まずは、塩味の薄い食事に慣れることが第一歩です。調味料の味になるべく頼らないで薄味に慣れてくると、素材の持ち味が分かるようになります。

また、漬物や練り製品など塩分の多い食品は、食べる回数と量を減らしましょう。漬

物は浅漬けか、塩出したものにしましょう。

しょうゆやソースなどは、かけるより、付けて食べた方が少量で満足でき、塩分の摂取量が少なくて済みますので、食べ方も工夫するとよいでしょう。

調理の際は、酸味や香辛料、シソやショウガなどの香り、香ばしさ、油の味を生かした献立にすると塩分が少なくてもおいしく食べることができ