

交通事故は家庭から。シートベルト・チャイルドシートの着用を徹底しましょう。

(健)康guide

中央保健センターからのお知らせ

ガイド

【申込・詳細】保健センター地域保健課
〒060-0063 南3西11 ☎511-7221 ㊟511-8499

【大人のための歯みがき教室】

～歯周病をしっかり予防！～

歯を磨くと血が出たり、口臭が気になっていませんか。歯周病予防のために効果的な歯磨き方法をマスターしましょう。歯磨き圧測定、唾液による歯周病チェックも行います。

- ◆日時 11月1日(火)午後1時30分～3時(受け付けは午後1時10分から)。
- ◆会場 保健センター2階講堂(南3西11)。
- ◆対象 区内在住の方。
- ◆定員・費用 20人・無料。

- ◆持参するもの 歯ブラシ。
- ◆申込 10月11日(火)午前9時から電話で申し込み(先着順)。ファクス不可。

【環境と健康に配慮したエコクッキング教室】

地球にやさしく、体にやさしい食事について考えてみませんか。

- ◆日時 10月27日(木)午前9時30分～午後1時(受け付けは午前9時15分から)。
- ◆会場 保健センター2階講堂・栄養実習室(南3西11)。
- ◆対象 区内在住の方。
- ◆定員・費用 30人・無料。
- ◆持参する物 エプロン・三角きん・スリッパ・筆記用具。
- ◆申込 10月12日(水)午前9時から電話で申し込み(先着順)。ファクス不可。

交通事故発生件数

	発生件数	死者数	傷者数
中央区	1,501 (+81)	2 (-2)	1,797 (+114)
札幌市	8,313 (+400)	18 (-17)	10,029 (+472)

※平成17年9月12日現在
()は前年比

一般家庭ごみの出し方

使い捨てのスプレー缶などによる収集車の火災事故が発生しています。使い切った後、風通しの良いところで缶に穴を開け、別袋で出すようにお願いします。

また、収集車がごみを収集した後や、決められた収集日以外にステーションにごみを出している方が見受けられます。

一人ひとりがルールとマナーを守り、きれいな街並みをつくりましょう。

【詳細】中央清掃事務所 ☎581-1153

ドライカレー

[エネルギー471kcal
塩分1.7g]

<材料2人分>

- 米……160g
- A { バター……小さじ1
- カレー粉……少々
- 白ワイン……小さじ1/2
- 合いびき肉……60g
- 玉ねぎ……160g
- にんじん……60g
- ピーマン……10g
- 大豆水煮……20g
- セロリ、生姜、にんにく……各少々
- レーズン……小さじ1
- サラダ油……小さじ1/4
- 小麦粉……小さじ1強
- カレー粉……小さじ1/2
- 中濃ソース、ケチャップ、醤油、塩、こしょう、赤ワイン



子どもに大人気。野菜もたくさんのメニュー

<作り方>

- ①米はAを加えて炊飯器で炊く。
- ②野菜・大豆水煮・ぬるま湯で戻したレーズンは、すべて細かく刻んでおく。
- ③鍋に油を入れて温め、合いびき肉と刻んだ野菜をよく炒める。
- ④③に大豆水煮・レーズンを加え炒め、小麦粉・カレー粉を振り入れてさらによく炒める。
- ⑤中濃ソース・ケチャップ・醤油・塩・こしょう・赤ワインで味を調える。
- ⑥器に①を盛り、⑤をのせる。

毎週水曜日に中央区役所分庁舎六階食堂と消防局地下一階で「ヘルシーランチ」を提供しています。今月は、10月19日のヘルシーランチから紹介しました。

札幌市の学校給食は、昭和22年に始まり、当初は児童の体位向上のため、栄養を取ることが一番大切でした。現在は、「教育の一環」として位置付けています。飽食の時代、何をどのように食べると生涯を通じて健康に過ごせるかなど、自ら考え実践する力を育てることが重要と考えられています。また、みんなで一緒に同じ食事をするこ

平成年5月に策定された「札幌市食生活指針」では、新たに「食育」という視点が盛り込まれました。食育とは、子どものときから食育することの意味を理解し、一人ひとりが自身自身で健康を守り、豊かな食生活を営む能力を育てることです。今月は、子どもたちが食べている学校給食についてご紹介します。

健康レシピ 第4回
学校給食の良さを知ろう

★10月は食生活改善普及月間です。25日(火)・26日(水)に区役所1階ロビーにおいて、パネル展が開催されます。ぜひ、ご覧ください。