

今月の健康料理



料理紹介
登別市食生活改善
推進員協議会
阿部安子さん

北海道の秋の味覚に欠かせない鮭を使った各種ビタミン群を豊富に含む健康料理です。

今月の料理

鮭のキムチ風

【材料…4人分】

生鮭……………4切れ(角16個くらい)
キムチの素……………1カップ
衣用片栗粉など……………少々
揚げ油……………適量
にんじんほか千切り野菜……………250gくらい
油……………少々
(調味料)
しょうゆ・砂糖……………各大きじ1杯
酢……………大きじ1½杯
ケチャップ……………小さじ2杯
スープ……………カップ½杯
かたくり粉……………大きじ1杯弱

作り方

- 1 鮭は皮をとり4切れ(角)に切って、キムチの素に1時間ほどつける。
- 2 ①の鮭に衣をまぶし、から揚げにする。
- 3 千切り野菜を油でさつと炒め、調味料で味付けし、とろみをつけて鮭にかける。

栄養価
(1人当たり)
エネルギー 274kcal
たんぱく質 18.8g
塩分 2.0g

▼問い合わせ 保健福祉課
(しんた21内 ☎0100)

人が輝き まちがときめく

仲間たち Group

育児サークル『こぐまの会』



子ども同士、親同士の交流から親子ともに成長していきます

育児サークル『こぐまの会』は、昭和63年に、幼児を持つお母さんたちの交流の輪を広げ、子育て情報の交換を行っているこうと結成されたサークルです。会員は大人17人、子ども20人の37人。月2回、登別児童館を中心に活動しています。

会の代表の及川奈保美さんは、「先輩のお母さんから引き継がれてきて13年になりました。これまで長く続けてこれたのも、子育てについて日ごろ悩んでいることや疑問に思っていることなどを気軽に何でも話し合える雰囲気があるからではないかと思っています。子どもたちを思いっきり遊ばせながら、親も子どもともに成長していきましょうというのが会のモットー。主な活動は、クリスマスやひなまつり、子どもの日などの季節の催しや公園など屋外での親子の遊びなど、子どもとのスキンシップを図る行事を多くしています。行



▲こいのぼりを作る『こぐまの会』の親子

事内容は全員で相談して決めますので、代表としての苦労はありません」と会の様子を話します。

この会に入会して4年目の古村美奈子さんは、「友達に誘われたのがきっかけです。近所には幼児を持つお母さんも少なく、育児友達がほしいなと思っていました。入会する前は、子どもの調子が悪いときなど、どう対応したらいいのか分からなかったこともありまして。入会してみても、子育てについてみなさん共通の悩みがあるんだなと実感しました。もし、このサークルに入っていないかと思ったら、私自身、相当ストレスがたまってしまわないでしょうか。今は、何でも気軽に話し合える仲間がたくさんでき、楽しんで子育てをしています」と笑顔で話してくれました。

入会を希望される方は、及川さん ☎3814)までどうぞ。