



# 今月の健康料理

動脈硬化や血栓症を予防するといわれる脂を含む鯖を材料に使い、お正月料理に彩りを添える一品です。

## 今月の料理 さば しめ鯖の錦巻き



料理紹介  
登別市食生活改善  
推進員協議会  
山口光代さん

【材料：4人分】

- しめ鯖……………半身
- 卵……………2個
- 砂糖……………少々
- きゅうり……………1本
- A 酢……………小さじ1、砂糖……………小さじ2
- 塩……………少々
- 生わかめ……………適量
- カニかまぼこ……………5本
- 焼のり……………1枚

### 作り方

- ① しめ鯖は薄いそぎ切りにする。
- ② 卵は砂糖と塩で味付けし、少々のおで2枚の薄焼き卵を作る。
- ③ きゅうりは細長く切り、Aに少しの間漬ける。わかめは切りそろえ、かまぼこは粗くほぐす。
- ④ 薄焼き卵の上に①を並べ、③を芯にして巻く。さらに半分に切った焼のりで巻き、終わりを水で止めた後、フライパンでから炒りし、これを1センチくらいに切る。

**栄養価**  
(1人当たり)  
エネルギー 194kcal  
たんぱく質 12.4g  
塩分 1.25g

▼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



絵本は、学習教材ではなく  
子どもの心を育てる一つの  
栄養素だと思います

## おはなしぽけっと

『おはなしぽけっと』は、昭和55年に結成された絵本の読み聞かせサークルです。会員は、子育て中のお母さんを中心に15人。毎月1回、第4土曜日の14時から、図書館を会場に活動しています。

「子どもと図書館に本を借りに行つたときに開かれていた、絵本の読み聞かせに参加したのが入会のきっかけです」と話す若草町の山下智美さんは入会して5年。

山下さんは「絵本の読み聞かせは、子どもが字を読めるようになったときに、進んで本に触れてもらえるようなきっかけづくりだと思つています。今は、テレビやパソコンなどがありますが、幼いうちから本の良さに触れさせてあげたいですね。読み聞かせを聞いている子どもたちはもちろん、読んでいる自分自身も気持ち良くなつて、幸せな気分になりますよ」とにっこり。



▲真剣なまなざしで絵本を見つめる子どもたち

サークルでは、読み聞かせをはじめ、指人形劇や紙芝居、そして、会員が着けたエプロンに紙人形などを貼り付けながら物語を紹介する『エプロンシアター』など子どもにも興味を持ってもらえるように、内容を工夫しています。

サークルの代表・須藤和恵さんは、「絵本は、字を覚えたり学習する教材ではなく、子どもの心を育てる一つの栄養素だと思います。1冊の絵本に出会うことで、子どもの心の中に何か芽生えてくれれば」と話します。

「子どもたちが目を輝かせ絵本に見入って喜んでくれる姿が励みになりますね。12月の例会は、12月15日(土)、クリスマスにちなんだ絵本の読み聞かせや人形劇を行う予定です」と須藤さん。

入会を希望される方は、須藤さん ☎0990)までどうぞ。