

# 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  
熊本 淳子さん

カルシウム豊富なヨーグルトを、和風の和えものに使った手軽な一品です。

## 今月の料理

# きゅうりのごま味噌 ヨーグルト和え

〔材料：4人分〕  
カニかまぼこ……………2本  
きゅうり……………2本  
無糖ヨーグルト…………… $\frac{1}{4}$ カップ  
白すりごま……………大さじ1  
みそ……………大さじ $\frac{1}{2}$   
砂糖……………小さじ $\frac{1}{2}$

### 作り方

- ① カニかまぼこを裂いて、半分に切ります。
- ② きゅうりを斜め薄切りにし、少々塩で軽くもんでから、絞って水を切ります。
- ③ Aで合わせ調味料を作り、①と②の材料と混ぜ合わせます。

### 栄養価

(1人当たり)  
エネルギー 44kcal  
たんぱく質 2.6g  
塩分 0.4g

▼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

## 登別子ども劇場

『登別子ども劇場』は、遊びや文化活動をとおして、地域の中で子どもたちを育てていこうと、平成3年に結成された団体です。会員は、大人50人、子ども65人の115人。市民会館や小学校区を中心とした各地域で活動をしています。

入会して5年目の澤田利恵さんは、「友達に誘われて、子どもが1歳7カ月のお母さんが多かったため、すぐに打ち解けることができました。子どもたちが一緒に遊んでいる様子を見ると、子ども同士の中で伸び伸びと育っていくんだと感じました。年に数回は、プロによる演劇や音楽の鑑賞があったり、親子キャンプやミニ運動会、読み聞かせ、誕生会など楽しい行事がたくさんあります。今では、子どもにも私自身にとっても大切な場だと思っています。入会して良かった」と笑顔で話してくれました。



地域で仲間が触れ合い、子どもたちの豊かな成長を支える活動をしています



▲紙芝居を食い入るように見つめる子どもたち

ました。

運営委員長の高森和恵さんは、「子どもたちの豊かな成長を支える場を作りたいとの願いで活動が始まりました。そのため、地域で住民同士が触れ合って、仲間づくりをしながら、子どもを育てていかなければいけないと思っています。子ども劇場は、劇をする団体としてとられがちですが、自分たちで演技をするのではなく、劇団などを呼んで生の舞台を親子で鑑賞し、子どもの豊かな感性を育てたり、屋内や屋外で遊ぶ行事などを実施したり、楽しい活動をしています。また、市民文化祭や親子文化祭などにも積極的に参加しています。もっともっと多くの方に入会してほしいと思っています。私たちと一緒に活動しませんか」と話してくれました。

入会を希望される方は、事務局の越谷さん(☎2511)までどうぞ。