



# 今月の健康料理

見た目が涼しく、食物繊維の豊富な寒天が、野菜ときのこをたっぷり使って、ヘルシーな一品になりました。

## 今月の料理

# なめ茸と人参の寒天寄せ



料理紹介  
登別市食生活改善推進員協議会  
茂木ふくみさん

【材料：4人分】

粉かんでん	4グラム
だし汁(かつお)	500cc
しょうゆ	大さじ1
料理酒	大さじ2
砂糖	大さじ1/2
にんじん	1/2本
なめたけ(瓶詰)	100グラム
さやえんどう	5枚

## 作り方

にんじんは千切り(3〜4センチ)にしてゆでる。  
さやえんどうはゆでて、斜め切りにする。  
なべにだし汁と粉かんでんを入れ、混ぜながら煮溶かす。  
になめたけと を加えて混ぜ、流し缶に入れ、冷し固める。

栄養価 (1人当たり)

エネルギー	38キロカロリー
たんぱく質	1.4グラム
塩分	1.75グラム

問い合わせ 保健福祉課

(しんた21内 ☎ 850100)

人が輝き まちがときめく

# 仲間たち

Group

## 育児サークル『ひよこランド』

『ひよこランド』は10年ほど前に、地域のお母さんが集まって、子育ての情報交換や仲間づくり、遊びなどを通して子育てをしようというところと結成されたサークルです。会員は母親18人、幼児20人の38人。毎週木曜日の午前中、若山町の老人憩の家『新寿の家』で活動しています。

代表の長谷川志保さんは、「子育てについては、少なからず悩みや不安を持ったお母さんが多いのではないだろうか。子育てからくるストレスや子どもが友だちと上手に遊べないなど、よく耳にする話です。子育て中のお母さんが、サークルの中で情報を交換したり、集団の中で子どもと一緒に遊びながら活動するということは、とても良いことだと思います。活動内容は、体操や手遊び、絵本の読み

活動を通して、多くの子どもと上手に遊べるようになりました。



聞かせ、ゲーム、クリスマス会を年間を通して実施しています。それと教育委員会が行っている学習会支援事業を利用して月1回、保育士に来てもらい、遊びなどの指導も受けています。今後、楽しく活動しながら、親子も一緒に成長していきたいと思っています」と活動について話してくれました。

サークルに入会して2年目の堀口みゆきさんは、「友達から誘われ入会しました。子どもを集団生活になじませたかったことがきっかけです。おかげで、多くの子どもと上手に遊べるようになりました。親同士も、気軽に子育ての意見交換をしています。毎回参加するのが楽しいです」と笑顔で話してくれました。

入会を希望される方は、長谷川さん(☎ 884130)までどうぞ。