

野菜をもう一皿食べよう

# 食改さんの 試してレシピ



今回のメニュー

## ジャガイモのグラタン

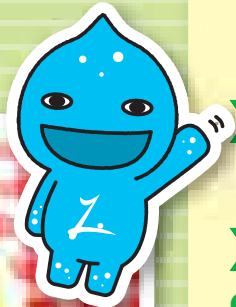
作り方

- 1 ジャガイモは皮をむいて5mmの厚さの輪切りにし、水にさらす。その後、皿に入れて軽くラップをし、500Wで3分加熱する。固い場合は再度過熱し、柔らかくする。
- 2 玉ねぎはスライスし、ハムは1cmの角切りにする。熱したフライパンに有塩バターを入れ、玉ねぎ、シメジ、ハムを中火で炒める。薄力粉を全体に振りかけて、粉の白っぽさがなくなるまで炒めてから、一気に牛乳を入れて煮込む。煮込んでいるとろみがつくので、木べらでよく混ぜながら加熱する。
- 3 コンソメと塩コショウで味を調べてからジャガイモを入れ、温まったらグラタン皿に盛り付ける。溶けるチーズを上につけ、200度で表面に焦げ目がつくまで加熱する。

### 材 料 (4人分)

ジャガイモ …………… 2個    スライスハム …………… 4枚  
 シメジ …………… 1/2パック    溶けるチーズ…………… 60g  
 玉ねぎ …………… 1/2個  
 { 有塩バター …………… 10g    顆粒コンソメ …………… 2g }  
 { 薄力粉 ……………大さじ2    塩コショウ …………… 少々 }  
 牛乳 …………… 300cc

寒い季節にピッタリのレシピだね!



ジャガイモはビタミンCとカリウムを含んでいます。ビタミンをとることで風邪を予防できます。また、でんぷんも多く含まれており、でんぷんは体を温めてくれる役割もあるので冬におすすめの食材です。



みんな集まれ!

## 子育て支援の催し 1月

問い合わせ    なかよし園 ☎0187(85)3115  
 わくわく園 ☎0187(84)0023  
 すこやか園 ☎0187(83)2100

事業名	対象・内容	期日	場所	時間
なかよし園開放	子育て支援・自由遊び	毎週月～金曜日(平日のみ)		9:30～16:30
ひまわり広場	作って遊ぼう	1月 11日(金)	千畑なかよし園	9:30～11:30
	お米の粘土で遊ぼう「乳幼児期の子育てポイント～主任先生講座～」	1月 18日(金)		
	1月生まれの誕生会	1月 25日(金)		
わくわく園開放	子育て支援・自由遊び	毎週月～金曜日(平日のみ)		9:30～16:30
あそびにおいて	お正月の遊びを楽しもう	1月 10日(木)	六郷わくわく園	9:30～11:30
	園長先生のお話の会④	1月 17日(木)		
	1月のお誕生会	1月 24日(木)		
	鬼のお面を作ってみよう	1月 31日(木)		
すこやか園開放	子育て相談・自由遊び	毎週月～金曜日(平日のみ)		9:30～16:30
子育て広場「ひだまり」	お正月遊びをしよう	1月 9日(水)	仙南すこやか園	9:30～11:30
	1月生まれの誕生会(「冬の健康講座」看護師)	1月 16日(水)		
	オニのお面を作ろう(「手作りおやつ」看護師)	1月 23日(水)		
	豆まきをしよう	1月 30日(水)		

# 戸籍の窓

11月届出順

→→→→→ すこやかに ←←←←←

赤ちゃん	お父さん・お母さん	行政区
------	-----------	-----

→→→→→ やすらかに ←←←←←

亡くなった方	年齢	行政区	亡くなった方	年齢	行政区
--------	----	-----	--------	----	-----

歯科休日当番医		診察時間●午前9時～正午
診察日	医療機関名	電話番号(0187)
1/ 1 (火祝)	富山歯科医院(大仙市南外)	74-3115
1/ 2 (水)	冨塚歯科医院(大仙市刈和野)	75-1125
1/ 3 (木)	たかはし歯科医院(美郷町境田)	82-1118
1/ 6 (日)	高橋歯科医院(大仙市神宮寺)	72-3211
1/13 (日)	小坂歯科医院(大仙市刈和野)	75-1015
1/20 (日)	米澤歯科医院(大仙市長野)	56-4460
1/27 (日)	田口歯科医院(大仙市大曲田町)	63-7117

※広報に掲載してほしくない場合は、届け出の時に戸籍窓口にお申し出ください。

休日救急医療連携事業		日曜日・祝日および年末年始
診療場所	大曲厚生医療センター	
診療科目	内科・小児科	
診療時間	午前9時～午後3時	
電話番号	☎0187-63-2111	

内容	日時	対象
4カ月児健診	1月29日(火) 受付/12:45～13:00	平成30年9月生まれ
7カ月児健診	1月29日(火) 受付/12:45～13:00	平成30年6月生まれ
10カ月児健診	1月25日(金) 受付/12:45～13:00	平成30年3月生まれ
1歳6カ月児健診	1月22日(火) 受付/12:45～13:00	平成29年6月生まれ
2歳6カ月児歯科健診	1月 8日(火) 受付/12:45～13:00	平成28年5月・6月生まれ
3歳児健診	1月18日(金) 受付/12:45～13:00	平成27年6月生まれ