

いきいきやしお写真館

健康づくりの料理教室



完成した行楽弁当

3月18日(金)、保健センターで『春を感じる！行楽弁当を作ろう』をテーマに、健康づくりの料理教室が行われました。

講師の指導のもと、グループごとに協力しながら、5品のメニューに挑戦しました。

参加者からは、「さっぱりとした味付けで美味しかった」「春らしい彩りで、見た目もとても良かった」「電子レンジで簡単に作るメニューもあり新鮮だった」などの感想が聞かれました。

問保健センター ☎995-3381

イチオシヤシオシ

中川やしおフラワーパーク&水辺の楽校

中川やしおフラワーパークでは、3月下旬に花桃と菜の花が見ごろを迎えました。水辺の楽校では、4月にチューリップを楽しむことができます。

夏や秋にも季節の花で彩られ、四季折々の花を鑑賞することができますので、ぜひ、お立ち寄りください。

問商工観光課 ☎202



やしお840メール配信中

登録はこちらから

※Facebook、Twitterでも同時配信中



シティセールス PR動画配信中



やしお八つの野菜 de 健康レシピ

レシピ69 こまちゃん和風あんかけ丼

今月は、学校給食のメニューから、「こまちゃん和風あんかけ丼」をご紹介します。問学務課 ☎366



●作り方

- ①小松菜は2センチメートルに、鶏もも肉は1口大に切る。にんじん、たけのこは短冊切り、たまねぎは縦半分に切りスライス、はくさいはせん切り、生しいたけは半分に切りスライスする。
- ②フライパンに炒め油を入れ、中火で鶏もも肉を炒める。鶏もも肉が白っぽくなったら、小松菜以外の野菜を入れてさっと炒める。
- ③②に①を入れて15分ほど煮る。
- ④③の野菜がやわらかくなったら、小松菜を入れて、水溶き片栗粉を回し入れ、全体にトロミがついたら火を止める。
- ⑤器にご飯を盛り付け、④をかける。

●材料 4人分

- ごはん 400グラム
- 小松菜 60グラム
- 鶏もも肉 240グラム
- にんじん 40グラム
- たけのこ 80グラム
- たまねぎ 60グラム
- はくさい 120グラム
- 生しいたけ 2枚
- 炒め油 適量
- さとう 大さじ1
- しょうゆ 大さじ1
- みりん 大さじ2分の1
- かつおだし 小さじ2
- 水 150ミリリットル
- 片栗粉 大さじ1
- 水 大さじ2

いざという時はこちらへ

医療機関名・相談窓口	日時・場所・内容など
埼玉県新型コロナウイルス感染症 県民サポートセンター (24時間) ☎0570-783-770	内新型コロナウイルス感染症に関する一般的な相談
救急電話相談(24時間365日) ☎#7119 ☎048-824-4199	内急な病気やけがについて、受診の必要性など看護師によるアドバイス
埼玉県A 救急相談 https://www.pref.saitama.lg.jp/a0703/aikyukyu.html/	内利用者が入力した内容をもとにした、可能性のある症状や家庭での対処法についての案内
八潮市立休日診療所 (内科・小児科) ☎995-3383 (要事前連絡)	日曜日、祝日 午前10時～正午、午後2時～4時 場保健センター (公園側)
草加市子ども急病夜間 クリニック ☎954-6401	日～金曜日 午後7時30分～10時30分 土・日曜日、祝日 午後6時30分～10時30分 場草加市立病院内 対0～15歳の患者で内科系(発熱、腹痛、おう吐など)の症状
(公財)日本中毒情報センター 大阪中毒110番 (24時間) ☎072-727-2499	内毒物(薬、化学薬品など)を誤って飲んだ時の応急手当の仕方

〈 告 告 〉

モンテールは「おやつ時間のワクワク」をお届けします

モンテール

本社:八潮市大瀬3-1-8 お客様相談室 ☎0120-46-8823
八潮直売店では豊富なラインアップのスイーツを取り揃えております

土地有効活用 店舗・倉庫

シバエ若 不動産 ☎048-998-5678
埼玉県知事免許(7)第16039号 〒340-0822 埼玉県八潮市大瀬三丁目1-1

訪問診療しております。

園田歯科医院

八潮市大瀬4-25-10 ガーデンパレス1階
☎048-996-3001