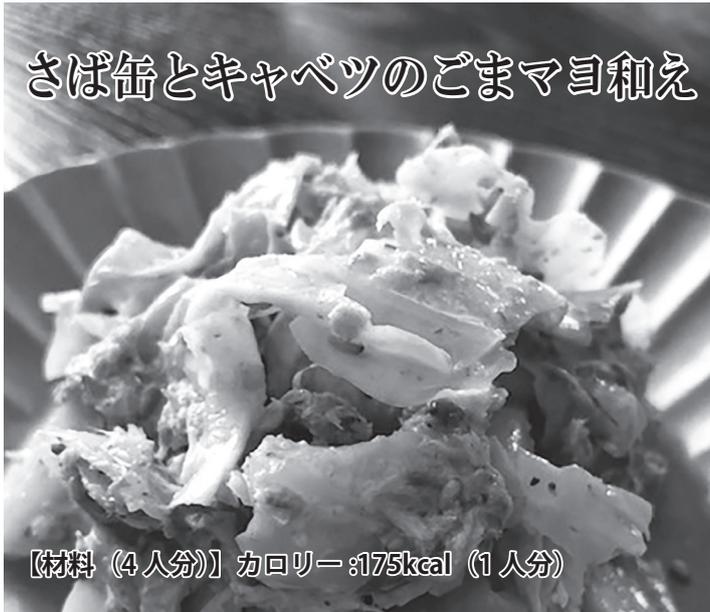


# ～今月のいただきます～

## さば缶とキャベツのごまマヨ和え



【材料 (4人分)】 カロリー：175kcal (1人分)

さば缶	1缶	【調味料A】	
キャベツ	4枚	砂糖	小さじ1
(大きめ葉)		酢	小さじ1
水	大さじ2	しょうゆ	大さじ1と1/2
生姜	1片	すりごま	大さじ3
かつお節	2つまみ	マヨネーズ	大さじ2
炒りごま	お好みで		



### 【さばの栄養】

さばに含まれる脂質は、不飽和脂肪酸が多く含まれ、生活習慣病予防の効果があります。缶詰の汁には栄養成分が溶け出しているため捨てずに活用しましょう。

町管理栄養士 上西 洵子

### <作り方>

- ①キャベツは洗って一口大にちぎる。耐熱皿にのせ、大さじ2の水をかけて電子レンジで3分加熱する。
- ②ボウルにさば缶の汁、生姜(すりおろし)と【調味料A】を入れて混ぜ合わせる。
- ③②にさば缶の身を加え軽くほぐす。
- ④①のキャベツの水分を絞って③に加える。
- ⑤ほぐしながら和えて、最後にかつお節と炒りごまで和えたらできあがり。

## ～今月の一枚～



3、2、1、スタート!

スタートの合図を待つ栗っ子スキーヤー  
第66回全町スキー大会(北長沼スキー場)

# くらしのカレンダー

※新型コロナウイルスの影響によって行事が変更になることがあります。

1 (日)	2 (月)	3 (火)	4 (水)	5 (木)	6 (金)	7 (土)
新型コロナウイルスによる子育て支援センター休館 (3月13日(金)まで)						
	あんしん相談 健康相談 南空知消費生活相談		リサイクル・農村ごみ	木曜お話し会 南空知消費生活相談	南部地区あんしん相談	
8 (日)	9 (月)	10 (火)	11 (水)	12 (木)	13 (金)	14 (土)
新型コロナウイルスによる子育て支援センター休館 (3月13日(金)まで)						
	あんしん相談 健康相談 南空知消費生活相談		南空知消費生活相談 リサイクル・農村ごみ	●運転免許更新講習/丸 /(優良)14:00~(一般)15:00~ ●図書館映画「災害時に役立つ知識」/図/17:30~		●図書館映画「海よりもまだ深く」/図/①10:15~②14:00~
15 (日)	16 (月)	17 (火)	18 (水)	19 (木)	20 (祝)	21 (土)
●図書館映画「わたしのあしながおじさん」/図/14:00~			町営バス無料の日 リサイクル・農村ごみ	●無料法律相談/町広報16ページ参照 ●運転免許更新講習/丸/(違反)14:00~		
	あんしん相談 健康相談 南空知消費生活相談			木曜お話し会 南空知消費生活相談		
22 (日)	23 (月)	24 (火)	25 (水)	26 (木)	27 (金)	28 (土)
			南空知消費生活相談 リサイクル・農村ごみ	木曜お話し会 南空知消費生活相談		●図書館映画「祖父が見た戦場」/図/①10:15~②14:00~ ●町民ふれあい講座/町広報22ページ参照
	あんしん相談 健康相談 南空知消費生活相談					
29 (日)	30 (月)	31 (火)				
	あんしん相談 健康相談 南空知消費生活相談					



- ☑ = 総合福祉センター「しゃるる」
- カ = カルチャープラザ「Eki」
- 役 = 役場
- 角 = 農村環境改善センター
- 南 = 南部公民館
- 図 = 図書館
- マ = 栗夢プラザ
- 勤 = 勤労者福祉センター
- ス = スポーツセンター

- 雨 = 雨煙別小学校コカ・コラ環境ハウス
- 子 = 子育て支援センター
- 児 = 児童センター
- い = いちい保育園
- ま = まつば保育園
- め = めぐみこども園
- マ = マロンキッズ保育園
- 公 = 栗山公園

- あんしん相談  
【毎週月曜日】  
いきいき交流プラザ 9:30~
- 健康相談  
【毎週月曜日】  
総合福祉センター「しゃるる」13:30~
- 南空知消費生活相談  
【毎週月・木曜日】  
【毎月第2・4水曜日】  
勤労者福祉センター 13:00~
- 木曜お話し会  
【毎週木曜日】  
図書館 11:00~
- 南部地区あんしん相談  
【第1・3金曜日】  
遊歩道の駅つぎたて 13:30~
- 子ども発達サポートセンター「一般開放」  
【毎週木曜日】  
総合福祉センター「しゃるる」2階 9:00~