



### 「押し麦と根菜のスープ」

#### 材料 2人分

ウインナー	20g
玉ねぎ	40g
人参	20g
ごぼう	20g
じゃがいも(中)	1/2個
トマト(小)	1個
いんげん	2本
押し麦	10g
オリーブオイル	小さじ1
コンソメ顆粒	2g
水	260cc
カレー粉	小さじ1/2
塩	適宜
ブラックペッパー	適宜

#### 作り方

- ①ウインナー、いんげんは1cm幅の輪切り。ごぼうはよく洗って皮をそぎ落とし、3mm幅の小口切りにし、水に浸してアクをぬく。他の野菜は1cmの角切りにする。
- ②鍋にオリーブオイルを入れ、中火でトマト以外の野菜を炒め、半透明になったらトマト、ウインナーを加えて炒める。
- ③水を加え、押し麦とコンソメ、カレー粉を加える。沸騰したらアクをとり、蓋をして弱火で麦が軟らかくなるまで煮る。
- ④最後にいんげんを加えて煮込み、塩・コショウで味を整える。

#### ひとこと

食物繊維が豊富な押し麦、根菜をスープ仕立てにしました。学齢期のお子様にもお勧めの一品です。カレー味で食欲をそそるので、ぜひつくってみてください。

(1人分) エネルギー 120Kcal たんぱく質 3.1g 脂質 4.6g カルシウム 25mg 塩分 1.3g

茂原市健康生活推進員会のみなさんが栄養バランスを考えて作ったレシピをご紹介します



## 今夜のおかず



健康生活推進員  
太田 清子さん  
(高師支部)

### 保健センターからのお知らせ

各健診・教室のお申し込み・お問い合わせ・会場は、保健センター☎(25)1725へ。  
(予防接種のお問い合わせは、健康管理課☎(20)1574へ。)

名称	日時	受付時間	内容・主な対象者	持ち物など
6か月乳児相談	12月18日☎	9時30分～10時 13時30分～14時	平成26年6月生	母子健康手帳、問診票、 バスタオル
1歳6か月児健康診査	12月9日☎	13時～13時20分	平成25年6月生	母子健康手帳、問診票、 歯ブラシ、タオル 汚れてもよい服装でお越しください
2歳児歯科健康診査	12月11日☎	9時～10時10分	平成24年6月生 平成24年7月生	
3歳児健康診査	12月10日☎	13時～13時20分	平成23年6月生	
ママ・パパ教室	①11月15日☎ ②11月27日☎	9時45分～9時55分	①産後・育児編 ②出産準備編	母子健康手帳、筆記用具、飲み物
B C G 予防接種	①12月2日☎ ②1月13日☎	13時30分～14時20分	①平成26年6月生 ②平成26年7月生	母子健康手帳、記入した予診票 (必ず保護者がお連れください)

#### 夜間の急病は



- 長生都市夜間急病診療所 20時～23時  
内科・小児科(初期診療) ☎(24)1010
- テレフォン案内  
(19時～23時 長生都市夜間急病診療所のご案内)  
(23時～翌6時 救急当番病院(内科・外科)のご案内)  
☎(24)1011



- 防災行政無線がフリーアクセス しみんは 119  
再確認できます 0120(438)119
- 携帯電話、PHSからは ☎0475(22)7290  
火災のお問い合わせは  
広域消防本部テレフォンサービス ☎(25)4411



テレフォンガイドもばら ☎(20)1616  
ご希望の情報サービスコードをダイヤルしてください。  
※茂原市公式ウェブサイトから確認できます。

### 日曜・休日当番医 ※診療時間は9時～17時です

	《内科系》	《外科系》
11月16日☎	ポブラクリニック ☎23-3111	宍倉病院 ☎24-2171
11月23日☎	渡辺医院 ☎27-7733	公立長生病院 ☎34-2121
11月24日☎	鶴沢外科内科クリニック ☎34-2496	塩田記念病院 ☎35-0099
11月30日☎	宮本内科医院 ☎22-3770	三枝医院 ☎25-2203

※都合により、変更する場合があります。救急患者の方が優先となります。  
中央消防署指揮情報係☎24-0119、☎25-8448へお問い合わせください。

### こども急病電話相談 実施：千葉県

お子さんの急な病気で心配なとき、看護師・小児科医が電話でアドバイスします。

#8000 ☎043(242)9939  
(プッシュ回線・携帯電話) (ダイヤル回線)  
相談日時 毎日 19時～22時