

推進員さん
おすすめ

今夜のおかず



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。



「つくねの卵あんかけ」

材料/2人分

鶏ひき肉	100g
木綿豆腐	60g
ひじき	小さじ1 (5g)
A	
長ねぎ	1/4本
にんじん	1/4本
しいたけ	1枚
おろし生姜	小さじ1
片栗粉	小さじ3
酒	小さじ3
塩	少々
こしょう	少々
ごま油	小さじ1
サラダ菜	2枚
卵	1個
B	
しょうゆ	小さじ1
だし汁	120ml
片栗粉	小さじ1
水	小さじ1

作り方

- ①木綿豆腐は、キッチンペーパー2枚で包み水切りをする。ひじきは、水で戻しておく。ねぎ、にんじん、しいたけはみじん切りにする。
- ②ボウルに鶏ひき肉と①とAを合わせよく練り、4等分に分け丸める。
- ③フライパンにごま油を熱し、②を両面こんがり焼きサラダ菜を敷いた皿の上に盛る。
- ④鍋にBを沸かし、卵を少量ずつ加え、水溶き片栗粉でとろみをつけて③にかける。

ひとこと

ひじきと豆腐で栄養満点の一品です。あんをかけずにお弁当のおかずにもおすすめです。6月は「食育月間」です。自身の食を選ぶ力「食育」について、考えてみましょう。

(1人分) エネルギー243kcal たんぱく質19.3g 脂質12.1g カルシウム120mg 鉄3.1mg 塩分0.8g

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・内容	受付時間	主な対象者	持ち物など
ママ・パパ教室	①6月24日⊕ 「沐浴・妊婦体験編」赤ちゃんのお風呂入れ体験/パパ「力」アップミニ講座 他 ②7月21日⊕「出産準備編」陣痛・お産の過ごし方、ママと赤ちゃんの歯のお話 他	9時15分～9時30分	妊娠中の方 およびそのご家族	母子健康手帳、筆記用具 ※申込制 (必ずご予約ください)
ままのわ	7月27日⊕ 「はいはい編」	9時50分～10時	9～10カ月の赤ちゃん (平成28年9月～10月生)	母子健康手帳、筆記用具 ※申込制 (必ずご予約ください)
BCG予防接種	①7月11日⊕ ②8月8日⊕	13時30分～14時20分	①平成29年1月生 ②平成29年2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



- 長生郡市夜間急病診療所 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 長生郡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〉
6月18日⊕	山之内病院 ☎25-1131	宍倉病院 ☎24-2171
6月25日⊕	粒良医院 ☎25-8580	公立長生病院 ☎34-2121

※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。

子ども急病電話相談

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

(プッシュ回線・携帯電話)

☎043(242)9939

(ダイヤル回線)

相談日時 毎日

19時～翌6時