



「かぼちゃの鶏みそがけ」

作り方

- ①かぼちゃは種とワタを除き、大きめの乱切りにして、面取りをする。しめじは石づきを取り除く。鍋にAを合わせて煮立て、かぼちゃとしめじを入れ、落とし蓋をして弱火で柔らかく煮る。
- ②別の鍋にBを混ぜ合わせて火にかけ、軽く混ぜながらひき肉に火を通し、とろりとするまで練り混ぜる。
- ③①のかぼちゃとしめじを器に盛って煮汁を少々かけ、②のをせてしょうがを天盛りする。

ひとこと

栄養豊富で食べごたえもあるかぼちゃ。甘辛味の鶏みそでご飯がすすみます。カレー味にしてもおいしいですよ。

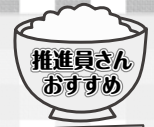
(1人分) エネルギー 162kcal たんぱく質 9.6g 脂質 2.9g カルシウム 44mg 鉄 1.4mg 塩分 2.5g (使用量で計算)

推進員さんの「ノルディックウォーキング教室」参加者募集中! ※詳しくは7ページをご覧ください。

材料 2人分

かぼちゃ	1/8個 (250g)
しめじ	30g
だし汁	300cc
塩	小さじ1/4
しょうゆ	小さじ1/2
砂糖	小さじ1
鶏ひき肉	50g
みそ	20g
砂糖	大さじ1
酒	大さじ1
だし汁	大さじ1
しょうが(すりおろし)	小1かけ分

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
片岡 房子さん
(東郷支部)

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・内容	受付時間	主な対象者	持ち物など
6か月乳児相談	11月19日☎	9時30分～10時 13時30分～14時	平成27年 5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	11月17日☎	13時～13時20分	平成26年 5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17日☎	9時～10時10分	平成25年 6月生 7月生	
3歳児健康診査	11月18日☎	13時～13時20分	平成24年 5月生	
ママ・パパ教室	①11月28日☎ 出産準備編 ②12月22日☎ 産後・育児編	9時20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
B C G 予防接種	①11月10日☎ ②12月 8日☎	13時30分～14時20分	①平成27年 5月生 ②平成27年 6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〉
10月18日☎	鷺澤 医院 ☎34-2008	塩田記念病院 ☎35-0099
10月25日☎	鷺澤外科内科クリニック ☎34-2496	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。

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

(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～22時