



「野菜のチーズチャンプルー」

作り方

- ①木綿豆腐はキッチンペーパーに包み、水切りをする。玉ねぎはくし形切り、にんじんは短冊切り、小松菜は5cm幅に切る。
- ②フライパンにごま油を熱し、木綿豆腐を一口大にちぎりながら入れ、焦げ目がつく程度に焼きつける。玉ねぎ、にんじんを加え、炒める。
- ③野菜がしんなりしたら塩・黒こしょうで味をととのえ、小松菜を加えてさらに炒め、色が変わったらスキムミルクと溶けるチーズを加える。
- ④卵を溶いて③に加え、しょうゆを鍋はだから回し入れ、卵が半熟状になったら火を止める。

ひとこと

牛乳やチーズなどの乳製品はカルシウム含有量が多い上に、カルシウムの吸収を促進するカゼインというたんぱく質や乳糖などを含んでいます。そのため、吸収率も高く、効率良くカルシウムを摂取することができますので、積極的に摂るようにしましょう。

(1人分) エネルギー 75kcal たんぱく質 4.5g 脂質 4.4g カルシウム 146mg 塩分 0.7g

材料 2人分

木綿豆腐	80g
玉ねぎ	1/8個 (20g)
にんじん	1/4本 (20g)
小松菜	80g
ごま油	小さじ1弱
塩	ひとつまみ
黒こしょう	少々
スキムミルク	小さじ2
溶けるチーズ	20g
卵	1/2個
しょうゆ	少々

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
石田しづかさん
(鶴枝支部)

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	12月24日☎	9時30分～10時 13時30分～14時	平成27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15日☎	13時～13時20分	平成26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	12月16日☎	13時～13時20分	平成24年 6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	①12月 8日☎ ② 1月12日☎	13時30分～14時20分	①平成27年 6月生 ②平成27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15日☎	豊栄元氣クリニック ☎40-4884	鎗田整形外科医院 ☎24-8686
11月22日☎	すだ内科医院 ☎24-7717	公立長生病院 ☎34-2121
11月23日☎	上茂原診療所 ☎25-2510	穴倉病院 ☎24-2171
11月29日☎	茂原中央病院 ☎24-1191	君塚病院 ☎25-1811

※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