



食改さんの
おすすめ

今夜のおかず

茂原市食生活改善協議会のみなさんが
栄養バランスを考えて作ったレシピをご紹介します

食生活改善推進員

井桁 禮子さん
(東郷支部)

「野菜のほっこり重ね煮」



(1人分) エネルギー 176Kcal たんぱく質 7.7g
脂質 7.5g カルシウム 115mg
鉄 0.6mg 塩分 0.7g

材料 2人分

- じゃがいも…………… 大1/2個
- 牛乳…………… 75cc
- トマト…………… 小1/2個
- 豚肉(薄切り)…………… 30g
- 玉ねぎ…………… 小1/2個
- キャベツ…………… 50g
- バター…………… 7g
- A 水…………… 75cc
- スープの素(顆粒)…………… 小さじ1/4
- トマトケチャップ…………… 大さじ3/4
- B 牛乳…………… 35cc
- 薄力粉…………… 大さじ1/2
- 塩・こしょう…………… 少々
- 粉チーズ…………… 6g
- パセリ(みじん切り)…………… 適宜

作り方

- ① じゃがいもは皮をむき、5～7mm幅に切り、牛乳で茹でる。トマトは湯むきし、5mmの輪切り、豚肉は2～3cm幅に切る。
 - ② 玉ねぎは縦半分に分けてから薄切り、キャベツは3cmの色紙切りにする。
 - ③ 鍋にバターを溶かし、火から下ろし、キャベツ、玉ねぎ、豚肉、じゃがいも、トマトの順に重ね、Aを上からかけて、ふたをして蒸し煮にする。
 - ④ 材料がやわらかくなったら塩・こしょうで調味し、Bを混ぜたものを流し入れ、とろみがつくまで煮る。
 - ⑤ 器に盛り、粉チーズ、パセリをちらす。
- ※お好みでグリルやオーブンで焦げ目をつけてもよいです。

ひとこと

お正月が過ぎ、日一日と寒さが厳しくなりますが、野菜たっぷりの重ね煮で、からだの中から温めてください。
身近な野菜を使用し、簡単にできとてもおいしいので、これからの季節ぜひ食卓にのせてください。

市保健センターからお知らせ

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

名称	日時	受付時間	内容・主な対象者	持ち物など
1歳6か月児の健康診査	2月19日(木)	13時～13時20分	平成23年8月生	母子健康手帳、問診票、 歯ブラシ、タオル
3歳児の健康診査	2月20日(金)	13時～13時20分	平成21年8月生	汚れてもよい服装でお越しください
2歳児歯科健診	2月21日(土)	9時～10時10分	平成22年8月生・ 平成22年9月生	
ママパパ教室	①1月19日(土) ②2月 2日(土) ③2月16日(土)	12時30分～12時50分	①妊娠期編 ②出産準備編 ③産後・育児編	母子健康手帳、筆記用具、 飲み物
B C G	2月14日(土)	13時30分～14時20分	平成24年10月生まれ	記入した予診票、母子健康手帳 (必ず保護者がお連れください)

※ポリオの定期予防接種は、平成24年9月1日から不活化ポリオワクチンに切り替わりました。医療機関での個別接種を実施します。
くわしくは、市健康管理課☎(20)1574へ。

介護保険の 保険証を交付

満65歳になる方は、第1号被保険者の資格取得となり、介護保険の保険証(被保険者証)が交付されます。昭和23年2月2日～昭和23年3月1日生まれの方には、2月15日頃までに保険証を郵送します。この保険証は、介護保険の手続きをする場合に必要となりますので、大切に保管してください。

お問い合わせは、市高齢者支援課(2階)☎(20)1572、☎(20)1610へ。

満75歳の誕生日から 後期高齢者医療の対象に

満75歳になる方は、現在加入の健康保険を脱退し、誕生日当日から後期高齢者医療制度に加入することとなります。昭和13年2月2日～昭和13年3月1日生まれの方には、今月末までに保険証(被保険者証)を郵送します。

お問い合わせは、市国保年金課(2階)☎(20)1503、☎(20)1600へ。

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(初期医療)☎(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
広域消防本部テレホンサービス ☎(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。
※茂原市ホームページから確認できます。

日曜・休日当番医

※診療時間は9時～17時です

	《内科系》	《外科系》
1月20日(日)	鶴沢外科内科クリニック ☎34-2496	鎗田整形外科医院 ☎24-8686
1月27日(日)	豊栄元氣クリニック ☎40-4884	公立長生病院 ☎34-2121

※都合により、変更する場合があります。
消防本部通信指令課☎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～22時



「広報もばら」は再生紙を使用し、環境にやさしいインクで印刷されています。