

推進員さん
おすすめ

今夜のおかず



健康生活推進員
風戸 和子さん
(五郷支部)

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。



材料/2人分

- かぼちゃ…………… 1/8個(200g)
- 牛乳…………… 200ml
- めんつゆ(3倍濃縮) …… 大さじ1
- 鶏モモひき肉…………… 60g

「かぼちゃのミルクそばろ煮」

作り方

- ① かぼちゃはわたと種を除き、2cm角に切り、面取りをする。
- ② フライパンに牛乳、めんつゆ、ひき肉を入れて箸でよく混ぜる。ひき肉がほぐれたら①のかぼちゃを加え、クッキングシートで落とし蓋をして中火にかける。
- ③ 煮立ったら火をやや弱くし、かぼちゃがやわらかくなるまで煮る。
- ④ クッキングシートをはずし、シートについているひき肉をこそげ落とし、水分をとばす。

ひとこと

塩分も鶏肉も通常の半量なのに牛乳の力でボリュームアップします。また乳脂肪でビタミンAの吸収率もアップします。ひき肉はコクのある鶏モモ肉がおすすめです。

(1人分) エネルギー198kcal たんぱく質11.0g 脂質5.6g カルシウム102mg 鉄1.0mg 塩分0.9g

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	3月4日⊕ 赤ちゃんが生まれてから編	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)
育児パパおとこ塾	3月17日⊕ 沐浴・妊婦体験編	9時15分～9時30分	妊婦の夫 およびそのご家族	筆記用具 ※申込制 (必ずご予約ください)
ままのわ	3月9日⊕ 子育て編 「みんなで話そう♪生後9～ 10カ月の赤ちゃんとママ」	9時50分～10時	平成28年5、6月生 のお子さんがいる 母親	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	3月7日⊕	13時30分～14時20分	平成28年9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》
2月19日⊕	山之内病院 ☎25-1131	宍倉病院 ☎24-2171
2月26日⊕	東部台医院 ☎22-2455	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 ☎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～翌6時