



「きゅうりと豚肉のトマト炒め」

作り方

- ①きゅうりとトマトは一口大に、エシャレットはみじん切りにしておく。
- ②フライパンに①を入れて加熱し、トマトが煮崩れてきたら、豚肉を加え炒める。
- ③豚肉の色が変わったら、しょうゆ・豆板醤を加えて混ぜ合わせながら炒める。
- ④③に炒りごまを振りかけ混ぜ合わせ、お皿に盛り付ける。

ひとこと

野菜たっぷりヘルシーに！きゅうりやトマトも生で楽しむ以外に、簡単加熱調理してみてもいかがでしょうか。お好みで豆板醤の量を加減し、辛さを調節してください。【本納支部】

(栄養価/1人分) エネルギー 234kcal たんぱく質19.6g 脂質10.2g カルシウム96mg 鉄2.0mg 塩分2.3g

材料/2人分

- 豚肉..... 150g
- きゅうり.....1・1/2本
- トマト.....1・1/2個
- エシャレット..... 2本
- しょうゆ..... 大さじ1
- 炒りごま..... 大さじ1
- 豆板醤.....小さじ1・1/2

茂原市健康生活推進委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**



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。

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	①8月25日㊥ 産後育児編 母乳育児のお話、おむつ交換体験 ほか ②9月29日㊥ 沐浴・妊婦体験編 赤ちゃんのお風呂入れ体験 ほか	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	8月24日㊤ ねんね編 「みんなで話そう」 生後1～3カ月の赤ちゃんとママ	9時50分～10時	平成30年5月～7月 生のお子さんと母親	母子健康手帳、筆記用具 ※申込制(必ずご予約ください)

夜間の急病は

- 長生都市夜間急病診療所 20時～23時 (受付19時45分～22時45分)
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

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。

防災行政無線が再確認できます フリーアクセス しみんは 119
0120(438)119 (通話料無料)

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

救急安心電話相談 実施：千葉県
医療機関に受診するか迷ったとき、救急車を呼ぶか迷ったときにご相談ください。

#7009 (ダイヤル回線)
(プッシュ回線・携帯電話) 相談日時
平日・土曜18時～23時
日曜・祝日 9時～23時

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 (ダイヤル回線)
(プッシュ回線・携帯電話) 相談日時
毎日19時～翌6時

日曜・休日当番医 ※診療時間は9時～17時です

	《内科系》	《外科系》
8月19日㊤	宍倉病院 ☎24-2171	宍倉病院 ☎24-2171
8月26日㊤	金坂医院 ☎22-4885	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。