



### 「豆乳の中華スープ」

#### 作り方

- ①ベーコンは短冊切り、白菜は一口大に切る。長ねぎは5mm幅の斜め切りにする。
- ②鍋にごま油を熱して①を中火で炒め、白菜と長ねぎが少ししんなりしてきたらAを加えて弱火で煮る。
- ③白菜がとろっと柔らかくなったら黒こしょうで味を調える。

#### ひとこと

白菜と長ねぎをたっぷり使い、オリゴ糖を含む豆乳で煮ることで腸内環境を良好にし、体も温めます。豆乳は焦げ付いたり吹きこぼれたりしないように、常にかき混ぜながら煮てください。

【高師支部】

(栄養価/1人分) エネルギー 92kcal たんぱく質5.3g 脂質5.0g カルシウム40mg 鉄1.3mg 塩分1.0g

材料/2人分	
白菜	80g
ベーコン	2枚
長ねぎ	30g
ごま油	少々
豆乳	200ml
A 水	100ml
鶏がらスープの素	小さじ1
粗挽き黒こしょう	少々

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	①2月22日⊕ 産後育児編 母乳育児のお話、おむつ交換体験 ほか ②3月14日⊕ 沐浴・妊婦体験編 赤ちゃんのお風呂入れ体験、 パパ“力”アップミニ講座 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 ※必ずご予約ください
ままのわ	①2月28日⊕ ねんね編 「みんなで話そう」 生後1～3カ月の赤ちゃん和妈妈 ②3月13日⊕ はいはい編 「みんなで話そう」 生後9～11カ月の赤ちゃん和妈妈	9時50分 ～10時	①令和元年11月～令和2年 1月生のお子さん(1カ月 健診受診済)がいる母親 ②平成31年4月～令和元年 6月生のお子さんがいる 母親	母子健康手帳、筆記用具 ①はバスタオル、飲み物、動きやすい服装も持参 ※必ずご予約ください

**夜間の急病は**

- 長生郡市夜間急病診療所 20時～23時 (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～22時45分 長生郡市夜間急病診療所のご案内)  
(22時45分～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

**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  
※市公式ウェブサイトから確認できます

**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。

**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16日Ⓜ	豊栄元氣クリニック ☎40-4884	宍倉病院 ☎24-2171
2月23日Ⓜ	宮山医院 ☎22-4873	公立長生病院 ☎34-2121
2月24日Ⓜ	むなかたクリニック ☎44-5155	菅原病院 ☎25-1171
3月1日Ⓜ	大塚内科 ☎23-6121	宍倉病院 ☎24-2171

**#7009** (プッシュ回線・携帯電話)  
☎03(6735)8305 (ダイヤル回線)  
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** (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～翌6時

※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。消防本部 ☎24-0119、☎25-8448へお問い合わせください。