



「長ねぎの豚豆乳鍋」

作り方

- ①豚肉に酒を振って茹でておく。
- ②長ねぎは斜め薄切り、小松菜は3cmに切る。
- ③鍋にだし汁を入れ沸騰させる。
- ④③に長ねぎ、小松菜の茎部分を入れて煮る。しばらくして、小松菜の葉の部分を加えて煮る。
- ⑤④に豆乳を加えて沸騰させないようにし、塩で味を調える。
- ⑥⑤に茹でた豚肉を加える。
- ⑦食べる直前に薄切りのレモンを加える（レモンの酸で豆乳が固まってしまうので、レモンは食べる時に加えて、香りを楽しんでください）。

ひとこと

豚肉には、ビタミンB群が豊富に含まれていて、糖質やたんぱく質の代謝を助けます。また、小松菜と豆乳には、ミネラルの鉄が多く含まれていて、体内に酸素や栄養素を運ぶヘモグロビンの合成に必要です。この2つの栄養素をとることで、疲れにくい体をつくってくれます。この他にもいろいろな種類の食材から、毎日こつこつ栄養をとる習慣が免疫力を高める第一歩です。

(栄養価/1人分) エネルギー158kcal たんぱく質15.4g 脂質6.4g カルシウム132mg 鉄3.1mg 塩分1.0g

材料/2人分

- 長ねぎ(市内産)1本
- 豚肉薄切り 100g
- 酒 少々
- 小松菜 1/3袋
- 調整豆乳 200ml
- だし汁 200ml
- 塩 1.8g
- レモン薄切り 2枚

※茂原市健康生活推進委員会は千産千消を推進しています。

今月は、茂原市健康生活推進委員会の皆さんが、免疫力アップを狙った免疫アップお鍋を紹介します。

推進員さん
おすすめ

今夜の
おかず



保健センターからのお知らせ

申込み・問合せ・会場は、保健センター ☎(25)1725

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6日④ 授乳・抱っこ・ふれあい遊び体験編 母乳育児、調乳(ミルク作り)体験、赤ちゃんの抱っこ体験、赤ちゃんとのふれあい遊び体験 他	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、薄手のハンカチやスカーフ(ふれあい遊び体験で使用) ※必ずご予約ください。
ままのわ	①2月26日⑤ ねんね編 予防接種のお話、ママヨガwithベビー、ママのお悩み解決、手遊びわらべ歌 他 ②3月3日⑥ はいはい編 栄養士が解決!離乳食のギモン、手遊びわらべ歌 他	9時50分～ 10時	①令和2年11月～令和3年1月生のお子さん がいる母親 ②令和2年4月～6月生のお 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、汗拭きタオル、動きやすい服装も持参 ※必ずご予約ください。

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、事業が延期・休止となる場合があります。最新情報は市公式ウェブサイトでご確認ください。

夜間の急病は

長生郡市夜間急病診療所 内科・小児科(初期診療)
20時～23時(受付19時45分～22時45分)
☎(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

☎0120(438)119(通話料無料)

.....
火災の問合せ
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

医療機関を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時まで

	《内科系》	《外科系》
2月21日⑧	金 坂 医 院 ☎(22)4885	穴 倉 病 院 ☎(24)2171
2月23日⑨	山 之 内 病 院 ☎(25)1131	須田外科・歯科医院 ☎(23)7748
2月28日⑩	大 木 医 院 ☎(23)2546	公立長生病院 ☎(34)2121

#7009 ☎03(6735)8305
(プッシュ回線・携帯電話)
(ダイヤル回線)
相談日時
平日・土曜18時～翌6時
日曜・休日 9時～翌6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 ☎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

※都合により、変更する場合があります。救急患者が優先となります。
消防本部 ☎(24)0119、☎(25)8448へ問合せください。