



切干しだいこんのごまサラダ

作り方

- ①切干しだいこんはさっと洗い、ぬるま湯で15分程度、約4倍のかさになるまで戻す。
- ②水気を絞り、食べやすい長さに切る。
- ③きゅうりとにんじんは細切りにする。ハムは5mm幅に切る。
- ④ボールにAを入れてよく混ぜ、②と③を加えて和える。

ひとこと

切干しだいこんとごまから、カルシウムがたくさんとれるレシピです。乾物は収納スペースを取らずに長期保存ができる上、うま味と栄養が濃縮しているので、まとめ買いにお勧めの食材です。乾物類をカビから守るために、梅雨時には冷蔵庫の野菜室で保存するとよいです。

(栄養価/1人分) エネルギー138kcal たんぱく質3.9g 脂質9.6g カルシウム96mg 鉄0.8mg 塩分1.2g

材料/2人分

- 切干しだいこん 20g
- きゅうり 1/2本
- にんじん 1/5本
- ハム 1枚
- 塩 少々
- こしょう 少々
- しょうゆ 小さじ2
- 酢 大さじ1
- ごま油 大さじ1
- すりごま 小さじ2

茂原市健康生活推進委員会は
干産干消を推進しています。

茂原市健康生活推進委員会の皆さんが
栄養バランスを考えて作ったレシピをご紹介します。

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	4月27日◎ 出産準備編 妊娠・陣痛・お産の時の過ごし方、パパが行う陣痛時のマッサージ体験、菌・栄養のお話 他 5月25日◎ 沐浴・妊婦体験編 赤ちゃんのお風呂入れ体験、パパ“カ”アップミニ講座 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 ※必ずご予約ください
ままのわ	①4月16日◎ ミニセミナー 離乳食編 「おいしく、楽しい赤ちゃんとの時間」 離乳食のお話、計測 他 ②5月12日◎ ねんね編 「みんなで話そう!生後1～3か月の赤ちゃんとママ」 予防接種のお話、ママヨガWithベビー	9時50分～ 10時	①妊婦から離乳食開始前 のお子さんと母親 ②令和3年2～4月生の お子さんがいる母親	母子健康手帳、筆記用具、バスタオル ②は飲み物、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

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。

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

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時です

	《内科系》	《外科系》
4月18日◎	宍倉病院 ☎(24)2171	宍倉病院 ☎(24)2171
4月25日◎	東部台医院 ☎(22)2455	公立長生病院 ☎(34)2121
4月29日Ⓟ	宍倉病院 ☎(24)2171	宍倉病院 ☎(24)2171

※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。

#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

こども急病電話相談 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