

オクラと なめこの 明太和え

作り方

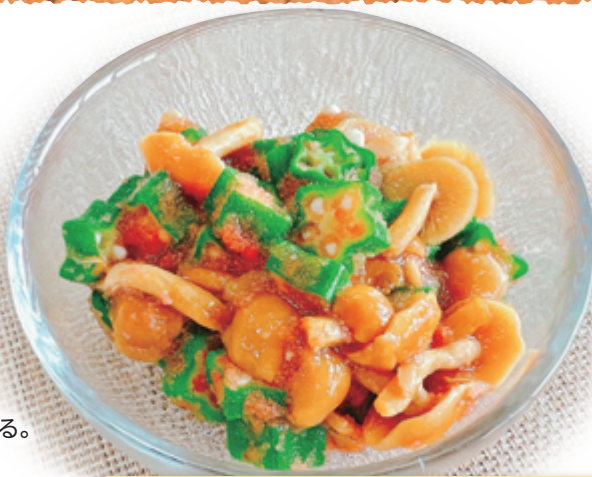
- ①オクラをゆでて、食べやすい大きさに切る。
- ②なめこを軽く洗い、サッとゆでる。
- ③辛子明太子の皮を取り除く。
- ④オクラ、なめこ、辛子明太子をボウルに入れ、ぽん酢しょうゆであえる。

ひとこと

オクラとなめこをゆでて、辛子明太子・ぽん酢しょうゆとあえるだけの簡単レシピです。
辛子明太子は、少量でも薄味をカバーしてくれます。さらに減塩明太子を使用すれば、1食分の食塩相当量は0.7gになります。

毎年6月は「食育月間」です。食育月間をきっかけに、普段の食生活を見直し、できることから始めてみましょう！

(栄養価/1人分) エネルギー 35kcal たんぱく質 4.3g 脂質0.5g 炭水化物 5.6g 食塩相当量 0.9g



材料 (大人2人分)

オクラ..... 1袋 辛子明太子.....1/4腹
なめこ..... 1袋 ぽん酢しょうゆ..大さじ1/2

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



こども家庭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	①6月26日㊦ 授乳・ミルク作り体験編 母乳育児の話、調乳(ミルク作り)・赤ちゃんの抱っこ体験、先輩ママ・パパに聞いてみよう 他 ②7月19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、歯・栄養のお話 他	9時～9時15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

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 救急当番医院(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。

今月の日曜開庁

6月22日㊦ 8時30分～17時15分

市民課(2階) ☎ (20) 1502

市民税課(2階) ☎ (20) 1577

収税課(2階) ☎ (20) 1578

本納支所 ☎ (34) 2111

証明書等交付時間を延長

毎週水曜日 19時まで

市民課(2階) ☎ (20) 1502

※一部取り扱えない業務もありますので、詳しくはお問い合わせください。

日曜・休日当番医

診療時間 9時～17時

	《内科》	《外科》
6月15日㊦	長生八積医院 ☎(32)3282	宍倉病院 ☎(24)2171
6月22日㊦	よねもと整形外科 ☎(40)1065	公立長生病院 ☎(34)2121
6月29日㊦	清水三郎医院 ☎(25)0776	宍倉病院 ☎(24)2171

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。

☎03(6810)1636

(ダイヤル回線)

相談日時

#7119
(プッシュ回線・携帯電話)

平日・土曜18時～翌8時
日曜・休日 9時～翌8時

こども急病電話相談

実施：千葉県

お子さんの急な病気や心配なとき、看護師・小児科医が電話でアドバイスします。

☎03(242)9939

(ダイヤル回線)

相談日時

#8000
(プッシュ回線・携帯電話)

毎日19時～翌8時