

毎月19日は食育の日です

毎日の食事を見直す良い機会です。
食事の影響を受ける生活習慣病と合わせて見直しましょう。



■問合せ 健康増進課 ☎029-885-1889

一年の中で最も寒い季節、血圧の管理や感染症にも注意が必要です。毎日の食事・運動・睡眠をしっかりと、免疫力をつけることをこころがけましょう。今回は、野菜を多く摂ることができ、常備食として作り置きのできる簡単メニューを紹介します。



八宝菜

8種類の食材でつくるということではなく、沢山の宝（食材）を使った料理という意味です。お家にある野菜を使い、何か一つたんぱく質（肉・魚・卵・大豆製品）をプラスすれば1品で主菜と副菜（野菜124g）を摂ることができます。多めに作り、冷凍保存をして忙しいときに、ご飯や麺とあわせて使うこともできます。



▶ 作り方

- ①白菜はざく切り、人参はいちょう切り、玉ねぎは5mm幅に切り、小松菜は2cm長さに切り、しょうがは千切りにする。
- ②干しいたけは水に戻し（戻し汁はとっておく）、水気をきり、薄切りにする。
- ③ごま油を熱した鍋に豚小間肉を入れて炒め、表面の色が変わったら①と②を加えて軽く炒める。
- ④③へ②の戻し汁を入れ、《A》を加える。
- ⑤具に火が通ったら水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
- ⑥器に盛り付けうずらの卵（1人3個）のをせ完成。

▶ 材料(4人分)

- | | | | |
|----------|------|---------|--------|
| 豚小間肉 | 160g | ごま油 | 小さじ2 |
| うずらの卵(缶) | 12個 | 片栗粉 | 小さじ1 |
| 人参 | 80g | 水 | 大さじ2 |
| 玉ねぎ | 150g | | |
| 白菜 | 100g | 《A》 | |
| 小松菜 | 160g | おろしにんにく | 8g |
| 干しいたけ | 4g | 塩 | 小さじ2/3 |
| しょうが | 4g | コンソメ | 小さじ1/2 |

▶ 栄養価(1人分)

エネルギー	200 kcal
たんぱく質	4.6 g
脂質	12.0 g
炭水化物	9.6 g
塩分相当量	1.2 g

休日当番医

診療時間：午前9時～午後4時
※都合により当番医を変更することがあります。

2月	23日(日)	あみ小林クリニック	☎029-888-2200	3月	2日(日)	阿見第一クリニック	☎029-887-3511
	24日(月)	阿見ぎぼクリニック	☎029-888-8800		9日(日)	あみ東クリニック	☎029-889-8870
					16日(日)	あみ泌尿器科クリニック	☎029-842-2200

3月の乳幼児健診

3歳児健診

3月10日(月)

▶対象者の方には、1か月前に通知を郵送いたします。

4か月児健診

3月17日(月)

24時間 救急電話相談 ☎

迷ったら!

子ども #8000
おとな #7119