

日裏 菜々美 ちゃん

毎日、姉・兄と仲良く遊んでい
ます。



平成27年8月22日生まれ

パパとママ
日裏 健 二さん
有里恵さん

お餅は泣かずに背負えました！
踊るのが大好きです♥

山下 ひより ちゃん



平成27年8月2日生まれ

パパとママ
山下 哲さん
恵理さん

土井栄養士の

もう一品欲しいメニュー

【茄子のつゆかけ】



＝ 作り方 ＝

- ①茄子のへたを残し縦に2mmの幅に薄く切り扇状に開いておく。
- ②中火にしたフライパンに油を入れ、茄子を扇状に開き押さえながらやわらかくなるまで両面を狐色になるまで焼き皿に盛る。
- ③茄子にAのたれをかけ、七味唐辛子・カツオ節をのせる。



栄養価(1人当たり)

エネルギー 84kcal 塩分 1.05g
カルシウム 22mg 蛋白質 1.2g

必要な材料(2人分)

小なす(2本) 200g
油(大さじ1) 12g
めんつゆ(2倍濃縮) 大さじ2 } A合わせておく
湯 大さじ2
七味唐辛子 少々
カツオ節 小袋1/2

- ★茄子は低タンパク、低カロリーで栄養価はあまり高くありません。成分は糖質で、ビタミンA、B1、B2、ビタミンCをごく少量含んでいるだけです。
- ★茄子は天ぷらにすると油の吸収が多いのでダイエット向きではありませんが、焼いたり、茹でたりするとダイエットに向きます。
- ★夏野菜は全体に体を冷やす効果があります。茄子は特にその作用が強く認められ「秋茄子は嫁に食わずな」ということわざの真意もここにあると言われています。

夜間急病テレホンセンター

(深川市立病院内) 電話 22-4100
受付時間 午後5時～翌朝8時30分

妹背牛診療所 9月の休診日

～2日(金)午後から臨時休診～
3日(土)～4日(日) 11日(日)
17日(土)～19日(祝) 22日(祝)
25日(日)

14日・28日(水)午後より訪問診療のため午前のみ診察いたします。
午後からは診察もリハビリもお休みです。

深川医師会休日当番表

月 日	当 番 医 院
9 / 4 (日)	深川市立病院 22-1101 6条6番1号
9 / 11 (日)	深川市立病院 22-1101 6条6番1号 (担当医師・深川市立納内診療所 院長 大阪 康博)
9 / 18 (日)	深川市立病院 22-1101 6条6番1号 (担当医師・みきた整形外科クリニック 院長 三木田 光)
9 / 19 (月)	深川市立病院 22-1101 6条6番1号 (担当医師・たかはし内科消化器内科 院長 高橋 公平)
9 / 22 (木)	深川市立病院 22-1101 6条6番1号 (担当医師・児島医院 院長 児島 俊一)
9 / 25 (日)	深川市立病院 22-1101 6条6番1号 (担当医師・深川内科クリニック 院長 山崎 充)