

寺崎 羽宮 くん



甘えん坊で抱っこが大好きな
羽宮☆お兄ちゃんたちに遊んで
もらうとご機嫌になります♡♡

パパとママ
寺崎 伊織 さん
美咲 さん

平成27年9月10日生まれ

土井栄養士の

もう一品欲しいメニュー

【秋刀魚の蒲焼き風】



＝ 作り方 ＝

①秋刀魚を3枚卸で半分に切る。油をしいたフライパンに秋刀魚の皮から焼き、両面がきつね色になるまで焼きあげAのあわせ調味料をからめ火を止めます。

※調味料をからめながら煮詰めると、照りが出ます。蒲焼き丼にしても美味しいです。



栄養価(1人当たり)

エネルギー 183kcal 塩分 0.75g
カルシウム 13mg 蛋白質 7.7g

必要な材料(4人分)

秋刀魚	2本(半身35g位)	} A 合わせておく
澱粉	小さじ2(20g)	
焼き油	小さじ2(8g)	
みりん	小さじ2(36g)	
醤油	大さじ1(18g)	
砂糖	小さじ1(3g)	
ブロッコリー	80g	
プチトマト	8個(1人2個)	

★青み魚の代表的な秋刀魚はDHA・EPAなどの不飽和脂肪酸がたっぷりと含まれ、脳血栓や動脈硬化、心筋梗塞、高血圧などの予防とコレステロールを減らすなどの効果があるとされています。また、ビタミンAのレチノールが多く含まれ皮膚や粘膜を丈夫にする働きもあります。

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 10月の休診日

1日(土)～2日(日) 23日(日)
9日(日)～10日(祝) 29日(土)～30日(日)
15日(土)～16日(日)

12日・26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。

※27日(木)午後から小学校健診のため、午後からの診察は15時(終わり次第)からです。

深川医師会休日当番表

月 日	当 番 医 院
10 / 2 (日)	深川市立病院 ☎22-1101 6条6番1号
10 / 9 (日)	深川市立病院 ☎22-1101 6条6番1号(担当医師・代田 剛)
10 / 10 (月)	深川第一病院 ☎23-3511 あけぼの町1番1号
10 / 16 (日)	深川市立病院 ☎22-1101 6条6番1号(担当医師・成田医院 院長 成田 昭彦)
10 / 23 (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 大坂 康博)
10 / 30 (日)	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)