

主食・主菜・副菜をそろえて残暑を乗り切りましょう

暑い日が続くと、食欲がなくなり、そうめんなどの麺類だけで食事を済ませてしまうことも多いのではないのでしょうか。高温多湿の時期は、体力の消耗が激しくなり、たくさん栄養素が必要になるため、麺類などの主食のみに偏った食事は栄養バランスを崩しやすく、体力の低下につながりかねません。

体力を維持するためにも、主食のほかに、体をつくる良質なタンパク質を含む主菜(肉・魚・卵・大豆製品)をしっかり食べるとともに、体の調子を整える副菜(野菜)もたくさん食べましょう。また、冷たい食べ物や甘い清涼飲料水は、取り過ぎると食欲が減退してしまうことがあるので注意しましょう。

今回は、電子レンジで簡単にできるレシピを紹介します。しっかりと食べて残暑を乗り切りましょう。

♪ 一品で主食・主菜・副菜がそろう ♪

豚しゃぶそうめん

材料(1人分)

- そうめん 1人分
- めんつゆ(ストレート) 90ml
- 豚肉薄切り肉 60g
- 料理酒 小さじ1/2
- ナス 小1本
- オクラ 1~2本

*薬味(ネギ、ミョウガ、大葉等)はお好みで用意。



作り方

- ①豚肉を耐熱皿に広げて酒をふり、軽くラップをかけて、電子レンジで十分に加熱する
- ②ナス・オクラはヘタを取り、全体をラップに包んで耐熱皿に載せ、電子レンジで軟らかくなるまで加熱し、粗熱が取れたら食べやすい大きさに切る
- ③熱湯を入れた深い器にそうめんを入れて軽くかき混ぜ、電子レンジで2分ほど加熱し、流水でよく洗う
- ④水をよく切ったそうめんを器に盛り付ける
- ⑤上記の①・②とお好みで用意した薬味を④に彩りよく乗せ、めんつゆを全体にかける

休日・夜間診療

内科・小児科=川越市医師会夜間休日診療所(小仙波町2丁目53-1 ☎222-3330)

日曜日、祝・休日、年末年始の受付時間…午前9時~11時▶午後1時~3時▶午後8時~10時
月~土曜日の受付時間…午後8時~10時

歯科(急患のみ)=予防歯科センター(三久保町18-3 ☎224-3891)

日曜日、祝・休日、年末年始の受付時間…午前9時~11時30分

9月の休日当番医

受付時間は、午前9時~午後4時です。受診前に当番医に確認してください。

| | | | |
|--------|----------------------------------|---------------|-----------|
| 1日(日) | 川越整形外科内科医院(整外・内・リハ・皮・消・リウ・アレ・形外) | 三光町2-4 | ☎229-0121 |
| 8日(日) | 岸眼科医院(眼) | 石原町1丁目10-3 | ☎223-1900 |
| 15日(日) | 川越同仁会病院(精) | 新宿町4丁目7-5 | ☎242-0967 |
| 16日(祝) | 埼玉病院(内・胃・放・循) | 西小仙波町1丁目8-3 | ☎224-5911 |
| 22日(日) | 山口病院(精) | 脇田町16-13 | ☎222-0371 |
| 23日(祝) | 本川越病院(内・整外) | 中原町1丁目12-1 | ☎222-0533 |
| 29日(日) | 田口レディースクリニック(婦) | 喜多町1-1 牛村ビル1階 | ☎222-3600 |



- 9月の土曜開庁日 市民課 ☎224-5739 収税課 ☎224-5837
14日(土)・28日(土)午前8時30分~正午。市民課(本庁舎1階)・収税課(本庁舎2階)・南連絡所。一部の業務は、取り扱いできません。
- 9月のごみの祝日収集日 収集管理課 ☎239-5058
16日(祝)・23日(祝)は、ごみの収集を行います。詳しくは、「家庭ごみの分け方・出し方」をご確認ください。

川越市公式 SNS



人口と世帯数 令和元年8月1日現在

人口353,424人(男=176,829人、女=176,595人) 前月比-1人 世帯数159,546世帯 前月比+101世帯

広報川越1445

- 発行日/令和元年8月25日(毎月10日・25日発行)
- 発行/川越市 〒350-8601 埼玉県川越市元町1丁目3-1 <http://www.city.kawagoe.saitama.jp/>
☎049-224-8811(代表) ☎049-225-2171
- 編集/広報室

「声の広報川越(CD)」 「点字広報川越」を作成しています。ご希望の方は、広報室までご相談ください。
☎224-5495 ☎225-2171

私的利用の範囲を除き、記事や写真の無断転載を禁じます。

この印刷物は、グリーン購入法に適合する紙を使用し、印刷用の紙へ、リサイクルできます。

