

健康レシピ

冬瓜のスープ



夏から秋に旬を迎え、さっぱりと淡白な味の冬瓜は、夏の暑さで疲れた胃腸にやさしい野菜です。卵と野菜が入ったスープは栄養バランスが良く、手軽に調理できるため、忙しい朝におすすめのレシピです。バランスの良い朝ごはんを食べて、新学期を元気にスタートさせましょう！



必要な材料 (4人分)

冬瓜…1/4個
しめじ…1袋
ベーコン…3枚
卵…2個
コンソメの素…2個
コショウ…少々

エネルギー

114kcal

塩分

0.5g

調理時間

12分

作り方

1. 冬瓜の皮をむき、いちょう切りにする。しめじは石づきを除き小房に分ける。ベーコンは1センチ幅に切る。
2. 鍋にベーコンを入れて炒め、冬瓜、しめじを加え炒める。水を3カップ入れ、煮立ったらアクを除き、コンソメの素、コショウで味を調える。溶き卵を入れ、火を止める。

9月の休日当番医

(診療時間：午前9時～午後5時)

月日	病院・診療所	診療科目	所在地	電話番号
3日(日)	野崎医院	内科、外科、皮膚科	小川町青山1439	☎0493-72-0101
10日(日)	岸澤内科心療科医院	内科、精神科、心療内科	東松山市材木町16-13	☎0493-22-0762
17日(日)	村山内科小児科クリニック	内科、小児科	東松山市東平2081-7	☎0493-39-3483
18日(祝・月)	平成の森・川島病院	内科	川島町畑中478-1	☎049-297-2811
23日(祝・土)	たばた小児科	小児科	吉見町久米田616-8	☎0493-54-8822
24日(日)	上野診療所	内科、循環器科	川島町八幡3-1-6	☎049-297-6633

救急車を呼ぶべきか迷ったらまず相談 休診時間帯の電話相談

小児救急電話相談

子ども ☎#8000
NTTプッシュ回線利用時
☎048-833-7911
IP電話、ひかり電話、ダイヤル回線

(月～土)午後7時～午前7時 (祝・日)24時間

大人の救急電話相談

大人 ☎#7000
NTTプッシュ回線、ひかり電話、
携帯電話利用時
☎048-824-4199
ダイヤル回線、IP電話、PHS

(月～土)午後6時30分～10時30分
(祝・日)午前9時～午後10時30分

救急医療情報センター

情報 診療時間外のご相談(24時間対応)
☎048-824-4199



編集室

湘南に設置されたJ:COM Seaside Studioの生放送と町の特産品や加工品などPRを行ってきました。夏休みということもあり、ビーチには多くの観光客が訪れていて、いちじくジェラートの試食はととても好評でした。また、会場に登場したかわべえ・かわみんも子どもたちから大人気でした。現在、ゆるキャラグランプリ2017の投票期間中です。皆さんかわべえ・かわみんを応援してください。



広報担当 清水

川島町ホームページアドレス

<http://www.town.kawajima.saitama.jp>

防災無線フリーダイヤル

☎0800-8000-898 (携帯電話も可)

人口と世帯

人口 : 20,598人 (前月比-15)
男 : 10,496人 (前月比-9)
女 : 10,102人 (前月比-6)
世帯数 : 8,038世帯 (前月比-9)
(平成29年8月1日現在)