

■当直医療機関

月日(曜)	四万十市	宿毛市 (0880)	四万十町 (0880)
12/22(日)	吉井病院 ☎34-5005	幡多けんみん病院 ☎66-2222	
29(日)	さくらクリニック ☎35-2555	聖ヶ丘病院 ☎63-2146	
31(火)	木俵病院 ☎34-1211	清谷医院 ☎63-2302	
1/1(水)	佐々木整形外科 ☎34-7177	筒井病院 ☎66-0013	
2(木)	竹本病院 ☎35-4151	いなげ胃腸科内科 ☎62-1113	くぼかわ病院 ☎22-1111
3(金)	正木整形外科 ☎34-5252	大井田病院 ☎63-2101	
5(日)	四万十市立市民病院 ☎34-2126	聖ヶ丘病院 ☎63-2146	
12(日)	小原外科胃腸科 ☎35-0108	幡多けんみん病院 ☎66-2222	
13(月)	森下病院 ☎34-2030	川村内科クリニック ☎66-2911	

※当直医は、変更になる場合がありますので、あらかじめ確認してから受診してください。

■年末年始休日緊急歯科診療機関

月日(曜)		
12/30(月)	山本歯科医院(四万十市)	☎37-1368
31(火)	川村歯科(四万十市)	☎31-2501
1/1(水)	朝日歯科(四万十市)	☎34-1108
2(木)	吉田歯科(宿毛市)	☎0880-63-2666
3(金)	植垣歯科(土佐清水市)	☎0880-82-1881

・高知県救急医療情報センター

☎088-825-1299

年中無休・24時間対応。救急対応の医療機関をご案内します。

・こうちこども救急ダイヤル

#8000 または ☎088-873-3090

午後8時から午前1時まで。夜間にお子さんの具合が悪くなり、心配なときにご利用ください。

12月の予定

★佐賀おでかけ広場

毎週火曜日(※24日休み)

午前9時30分～午前11時30分

場所 保健センター(拳ノ川)

☎55-17373



地域子育て支援センター通信

※10日は「0才からのリトミック」

をします(午前10時30分～)。

★いっしょに遊ぼう

5日(木)クリスマス飾りを作ろう

19日(木)誕生日会

24日(火)クリスマス会(事前申込制)

26日(木)正月飾りを作ろう

午前10時～午前11時30分

場所 地域子育て支援センター

★第9回「子育て講座」

12日(木)

午前10時30分～午前11時30分

場所 地域子育て支援センター

内容「ベビーマッサージと講話」

講師 黒萩範子さん(助産師・

子育て支援アドバイザー)

※悪天候の日はお電話でご確認ください。

これからママ・パパになる人も

気軽に遊びに来てください。

帰省中の方も利用できます。

○お問い合わせ

地域子育て支援センター

(大方中央保育所内)

☎43-0512

くろしおっ子の学校給食

ビビンバ丼



材料(4人分)

牛もも肉	160g
小松菜	160g(大1/2束)
モヤシ	140g(1袋弱)
ニンジン	60g(中1/3個)
干し椎茸	2g(1個)
コーン	25g
酒	6g
サラダ油	適量
椎茸もどし汁	40g
ごま油	2g(小さじ1/2)
砂糖	32g(大さじ4弱)
みりん	8g(小さじ1強)
濃口しょうゆ	32g(大さじ2弱)
薄口しょうゆ	24g(大さじ2弱)

A

丼物は給食でも人気の高いメニューですが、その中でもビビンバ丼は特に好評です。その理由として、味がしっかりついていることや主食と主菜が一緒のため食べやすいことが考えられます。よく噛んで食べてもらえるよう噛み応えのある干し椎茸やコーンを入れています。よく噛んで食べることで脳が活性化されたり、血の巡りがよくなったり、胃腸にも優しく良いことだらけです。ご家庭でも、よく噛んで食べることを意識してみてください。

【作り方】

- 炊飯をセットする。
- 小松菜は4センチほどのざく切りに、ニンジンは細く切る。干し椎茸は水でもどし、細く刻む(椎茸もどし汁はとっておく)。
- Aの調味料を合わせておく。
- 熱したフライパンに油をひき、牛もも肉を炒めて酒をふる。
- 肉の色が変わったら、ニンジン・干し椎茸・モヤシ・小松菜・コーンを順に加えてよく炒める。
- 全体にしんなりしたら、Aの調味料を加えてよくなじませる。
- 炊き上がったごはんの上のにせる。

○お問い合わせ 大方学校給食センター ☎31-3201 佐賀学校給食センター ☎55-2166