

食育

# 親子cooking

おやこクッキング

☆朝ごはんを食べよう!  
朝ごはんは  
元氣のもと! ☆



## さつまいもごはん



■ 1人分のエネルギー 301kcal 《作り方》

【材料 1人分】

- 米……………1/2 合
- さつまいも……………50 g
- 酒……………大さじ 1/4
- 塩……………小さじ 1/4
- 黒ごま……………適量

- ①米はといで水気を切っておく。
- ②さつまいもは1cm角程度の角切りにして水にさらす。
- ③炊飯器の釜に米と通常通りの水を入れ、酒、塩を加えてかき混ぜる。その上にさつまいもをのせて普通に炊く。
- ④炊き上がったら軽く混ぜ、器に盛り付けて最後に黒ごまをふる。

◆保険証が使える治療  
・外傷性の打撲、ねんざ、肉ばなれ  
・骨折、脱臼(緊急の場合を除き、あらかじめ医師の同意が必要です。)  
・負傷原因がはっきりしている、「スジ違い」「ぎっくり腰」など

※柔道整復師が患者のかたに

柔道整復師(整骨院・接骨院)で治療を受ける場合、保険証が使える治療と使えない治療があります。治療を受ける場合は負傷の原因(いつ、どこで、何を、どんな症状があるのか)正確に伝えましょう。

柔道整復師の施術を受けられる方へ

## 国民健康保険からのお知らせ

代わって保険請求を行うため、施術を受けるときには所定の申請書の受取代理人欄に患者の自筆の署名が必要となります。

◆保険証が使えない治療

- ・仕事や家事など、日常生活からくる単純な疲れや肩こりによるマッサージ代わりの利用
- ・外傷性でない疾患からくる痛みやコリ(神経痛、リウマチ、五十肩、ヘルニアなど)
- ・「ついでにほかの部分とか」「付き添いのついでに行つたマッサージ」などの「ついで受診」
- ・症状の改善がみられない長期の施術(痛みの原因が内科的要因も考えられます。)

柔道整復師(整骨院・接骨院)へのかかり方を正しく理解し、医療費の無駄を減らすよう、みなさんのご協力をお願いいたします。

■お問合せ

保険年金課 岩井仮設庁舎  
内線 1737

### 地酒、本格焼酎の豊富な店 酒のクラモチ



**本店**  
7:00~21:00  
坂東市長須3685-3  
Yショップ坂東長須店  
0297-35-0427  
日曜定休

**川間店**  
10:00~20:00  
野田市尾崎307  
川間駅北口 駅前  
04-7129-5570  
日曜定休

### 元気な赤ちゃんが欲しい!

一人で悩んでいませんか?  
「坂東市唯一の子宝カウンセラー」  
でもある薬剤師がご相談をお伺いいたします。

**スガヌマ薬局** ■営業時間：午前9時～午後7時30分  
■定休日：日曜、祝日  
〒306-0631 坂東市岩井4443 (駐車場完備)

スガヌマ薬局 子宝 検索

TEL 0297-35-0003