

もっと野菜を食べよう  
食改さんの  
試してレシピ



材 料 (約4人分)

里芋 … 大4個(なるべく孫芋) 片栗粉 …………… 適量  
濃い口しょうゆ …… 大さじ1 白と黒のゴマ…………… 少々  
お酒 …………… 大さじ1 サラダ油(揚げ物用) …… 適量  
ごま油 …………… 大さじ1  
ショウガのすりおろし … 少々  
ニンニクのすりおろし … 少々

里芋がシャキシャキでおいしいよ!



里芋を調理する際にぬめりが気になりますが、ガラクトンと言う成分でガンや潰瘍の予防に効果があるといわれています。ぬめりが気になる場合は軽く炒めたり、調味料の半量を里芋と一緒に加熱することで少々抑えることができます。セキヤタンが出やすい人は控えましょう。

今回のメニュー

「里芋の唐揚げ」

作り方

- ① 里芋はよく洗い、皮をむかずに包丁で浅く真ん中に1周筋目を入れておく。  
耐熱容器に里芋を入れて軽くラップをかけ、レンジにて500Wで12分加熱する。(里芋に竹串を刺してやわらかく刺さればよい。) 里芋が熱いうちにフキンでくるんで皮をむく。まだ固い場合は再度様子を見ながら加熱する。
- ② ナイロン袋に調味料全部とニンニクとショウガを入れて混ぜ、里芋の粗熱が取れたら入れて味をなじませる。
- ③ ②のナイロン袋に片栗粉と白と黒のゴマを入れて衣をつける。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、強火にする。③を入れて表面がカラッと揚がれば出来上がり。お好みで衣を市販の唐揚げ粉やブラックペーパーを入れて揚げてもおいしいです。



みんな集まれ!

子育て支援の催し 10月

問い合わせ

なかよし園 ☎0187(85)3115  
わくわく園 ☎0187(84)0023  
すこやか園 ☎0187(83)2100

事業名	対象・内容	期日	場所	時間
なかよし園開放	子育て支援・自由遊び	毎週月～金曜日(平日のみ)	千畑なかよし園	9:30～16:30
ひまわり広場	ちびっこ運動会をしよう	10月 6日(金)		
	戸外で伸び伸びと体を動かそう	10月 13日(金)		
	栄養士さんの手作りおやつ講座	10月 20日(金)		
	10月生まれの誕生会	10月 27日(金)		
わくわく園開放	子育て支援・自由遊び	毎週月～金曜日(平日のみ)	六郷わくわく園	9:30～16:30
あそびにおいて	ちびっこ運動会	10月 5日(木)		
	園長先生のお話の会 & 戸外で遊ぼう	10月 12日(木)		
	元気な身体を作ろう(看護師さんのお話)	10月 19日(木)		
	ハロウィン誕生会	10月 26日(木)		
すこやか園開放	子育て相談・自由遊び	毎週月～金曜日(平日のみ)	仙南すこやか園	9:30～16:30
子育て広場「ひだまり」	ちびっこ運動会	10月 4日(水)		
	栄養士さんの食育講座② 「何でも食べて丈夫な体をつくろう!」	10月 11日(水)		
	ハロウィン誕生会!	10月 18日(水)		9:30～11:30

## すこやかに

赤ちゃん

お父さん・お母さん

行政区

## やすらかに

亡くなった方

年齢

行政区

亡くなった方

年齢

行政区

美郷町  
人のうごき平成29年8月末現在  
( )内は前月比

人口 20,032人 (-30)  
 男 9,461人 (-17)  
 女 10,571人 (-13)  
 世帯数 6,665世帯 (-4)

## 10月の健診カレンダー

会場◎美郷町保健センター

内容	4カ月児健診	日時	10月31日(火)
対象	平成29年6月生まれ	受付	12:45~13:00
内容	7カ月児健診	日時	10月27日(金)
対象	平成29年3月生まれ	受付	12:45~13:00
内容	10カ月児健診	日時	10月27日(金)
対象	平成28年12月生まれ	受付	12:45~13:00
内容	1歳6カ月児健診	日時	10月13日(金)
対象	平成28年3月生まれ	受付	12:45~13:00
内容	3歳児健診	日時	10月3日(火)
対象	平成26年3月生まれ	受付	12:45~13:00

問◎美郷町保健センター ☎0187(84)4900

美郷の  
赤ちゃん

## Message

大好きなお風呂はいつもお父さんと♪元気にのびのびおっくくなるぞ!  
 亮さん・泰子さん(荒町)

扇田ゆりえちゃん

## 「美郷の赤ちゃん」を募集します

平成29年9月生まれの赤ちゃんの写真(1枚)の裏面に赤ちゃんのお名前と生年月日、ご両親のお名前、住所、電話番号を記入し、メッセージ(30字程度)を添えて10月13日(金)までご応募ください。

応募先 町総務課、六郷出張所、仙南出張所

## 歯科休日当番医

診察時間◎午前9時~正午

診察日	医療機関名	電話番号 (0187)
10/1(日)	畠山歯科医院 (大仙市大曲浜町)	62-3636
8(日)	カワラダ歯科医院 (仙北市角館町)	55-1188
15(日)	金子歯科クリニック (大仙市大曲丸子町)	63-7300
22(日)	ホワイト歯科医院 (大仙市大曲日の出町)	86-3180
29(日)	にしき歯科クリニック (仙北市西木町)	47-3855
11/5(日)	富塚歯科医院 (大仙市刈和野)	75-1125

## 献血のお知らせ

献血にご協力くださった皆様に、粗品をご用意しております。  
 みなさまのご協力をお願いします。

実施日	時間	会場
10/30(月)	10:00~11:30	六郷高等学校
	13:00~14:20	美郷町商工会
	15:00~16:00	株式会社ヤマダフーズ

問◎美郷町保健センター ☎0187(84)4900

## 休日救急医療連携事業 (日曜日・祝日および年末年始)

診療場所	大曲厚生医療センター	電話番号	夜間および休日は 0187-63-2119
診療時間	午前9時~午後3時		
診療科目	内科・小児科		