

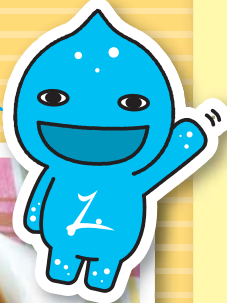
今回のメニュー

「里芋入りだまこ汁」

材 料 (約4人分)

里芋 … 小4個(孫芋がおすすめ) 鶏もも肉 …………… 100g  
 温かいごはん …… 茶碗2杯分 糸コンニャク …… 1/3袋  
 長ネギ …………… 1/2本 油揚げ …………… 1/4枚  
 舞茸 …………… 1/2パック セリ …………… 1/3束  
 市販のきりたんぼのタレ(濃縮) … 小1/2袋

だまこに味が染みていておいしいね!



里芋は便秘予防にも効果があるといわれています。また血圧を下げる効果もありコレステロールの生成を抑制する効果もありますので色々な料理に取り入れてみてくださいね。

もっと野菜を食べよう

食改さんの  
試してレシピ



作り方

- ① 里芋は皮をむく。  
長ネギは2cm幅の斜め切りする。  
舞茸は石づきを切り捨て、手で食べやすいようにほぐしておく。  
セリは3cmの長さに切っておく。  
糸コンニャクはザルに入れて熱湯をかけて4cmの長さに切っておく。  
油揚げは2cm幅に切っておく。
- ② だまこ餅をつくる。ボウルに温かいご飯を入れ、すりこぎでつぶす。つぶしているうちに粘りが出て、ご飯粒が残っている状態にする。手に水をつけて一口大に丸めてお皿に並べておく。
- ③ 鍋にきりたんぼのタレと水、里芋、鶏肉を入れてから火にかけて煮る。柔らかく煮えたら糸こんにゃくと長ネギ・油揚げ・舞茸を入れて煮る。アクはすくって捨てる。具が煮えたら最後にだまこちを入れて少しあたたまったら、火を止める。
- ④ 器に3を盛り付けたらセリをのせて出来上がり。  
★タレは味見をして塩加減を調整する。



みんな集まれ!  
子育て支援の催し 11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	3園合同子育て講座	11月 8日(水)	仙南すこやか園	9:30～11:30
	作って遊ぼう	11月 17日(金)	千畑なかよし園	
わくわく園開放	11月生まれの誕生会	11月 24日(金)	六郷わくわく園	9:30～16:30
	子育て支援・自由遊び	毎週月～金曜日(平日のみ)		
あそびにおいて	作って遊ぼう	11月 2日(木)	仙南すこやか園	9:30～11:30
	3園合同子育て講座	11月 8日(水)		
	わくわくホールで元気に遊ぼう	11月 16日(木)		
すこやか園開放	誕生会&主任先生のお楽しみ会	11月 30日(木)	六郷わくわく園	9:30～11:30
	子育て相談・自由遊び	毎週月～金曜日(平日のみ)		
子育て広場「ひだまり」	おいもでクッキング(手作りおやつ)	11月 1日(水)	仙南すこやか園	9:30～11:30
	3園合同子育て講座	11月 8日(水)		
	お買い物ごっこをしよう!	11月 15日(水)		
	11月生まれのお誕生会	11月 22日(水)		
	保健師さんの健康講座(～風邪予防～)	11月 29日(水)		

## 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
--------	----	-----	--------	----	-----



## 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)
11/5(日)	富塚歯科医院 (大仙市刈和野)	75-1125
12(日)	高橋歯科医院 (大仙市角間川町)	65-2238
19(日)	仙北歯科医院 (大仙市福田)	69-2828
26(日)	岩田歯科医院 (大仙市四ツ屋)	62-8264
12/3(日)	船木歯科医院 (大仙市大曲中通町)	63-0027

## 美郷の赤ちゃんを募集します

平成29年10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11月10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



## 11月の健診カレンダー

会場◎美郷町保健センター

内容	日時
4カ月児健診	11月28日(火)
対象	平成29年7月生まれ 受付12:45～13:00
7カ月児健診	11月21日(火)
対象	平成29年4月生まれ 受付12:45～13:00
10カ月児健診	11月28日(火)
対象	平成29年1月生まれ 受付12:45～13:00
2歳6カ月児健診	11月9日(木)
対象	平成27年3月、4月生まれ 受付12:45～13:00
3歳児健診	11月10日(金)
対象	平成26年4月生まれ 受付12:45～13:00

問●美郷町保健センター ☎0187(84)4900

## 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
11/28(火)	10:00～11:30	ロード電子工業株式会社
	13:00～16:00	美郷町役場

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		

町広報紙「広報美郷」・町ホームページ「美郷ネット」の  
有料広告主を募集しています!

町内に店舗や事業所をお持ちの個人・企業・団体の方が対象です。  
詳しくは町ホームページをご覧ください。下記までお問い合わせください。

申・問◎町総務課 秘書広報班 ☎0187(84)1111

