

もっと野菜を食べよう

# 食改さんの 試してレシピ

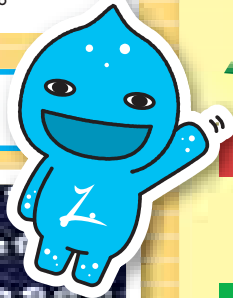


## 材 料 (約3人分)

フクタチ ..... 3株      砂糖 ..... 大さじ1  
 (または白菜)      白すりごま ..... 大さじ2  
 ニンジン ..... 30g      塩 ..... 少々  
 シメジ ..... 30g  
 ホウレンソウ ..... 1株  
 木綿豆腐 ..... 1/4丁  
 角こんにやく ..... 1/4枚  
 薄口しょうゆ ..... 大さじ1

お好みでシイタケ・菊・ワカメ等を茹でて混ぜてもおいしいです。

豆腐と和えるとすごい濃厚でおいしいね!



平成28年度の秋田県栄養調査結果から、1日350gの野菜摂取が目標のところ、276.3gしか食べていないことが分かったので、不足分の一皿(74g)を意識して食べて健康づくり役に役立てましょう。

## 今回のメニュー

# 「ふくたちの白和え」

## 作り方

- 1 木綿豆腐はザルに入れて水切りをする。
- 2 鍋にお湯を沸かして塩少々を入れる。
- 3 野菜は全部洗う。ニンジンは皮をむいて千切り。しめじは根元を切り落とし、手で小房にほぐしておく。
- 4 お湯でフクタチ、ホウレンソウ、角こんにやくをゆでる。同じお湯で③もゆでてザルにあげておく。
- 5 ホウレンソウのみ水にさらしてアクを抜き、軽く水気を絞ってから3cm長さに切る。フクタチも水気を絞り、根元を切り落とし、3cm長さに切る。
- 6 ボウルに豆腐・薄口しょうゆ・砂糖・白すりごまを入れて、豆腐が粗くつぶれる程度に混ぜる。ゆでた野菜等を全部入れて和える。



みんな集まれ!

# 子育て支援の催し 4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)		9:30～16:30
ひまわり広場	はじめましての会 「子育てについて～園長先生の講話」	4月20日(金)	千畑なかよし園	9:30～11:30
	4月生まれのお誕生会	4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)		9:30～16:30
あそびにおいて	はじめまして、よろしくね! &園長先生のお話の会	4月19日(木)	六郷わくわく園	9:30～11:30
	4月のお誕生会&みんなで踊ろう!	4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)		9:30～16:30
子育て広場「ひだまり」	はじめましての会&園長先生のお話 「はじめまして、よろしくね!」	4月18日(水)	仙南すこやか園	9:30～11:30
	4月生まれのお誕生会	4月25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
--------	----	-----	--------	----	-----

**美郷町**  
**人のうごき**  
平成30年2月末現在  
( )内は前月比

人口	19,934人 (-34)
男	9,436人 (-11)
女	10,498人 (-23)
世帯数	6,659世帯 ( 0)

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)
4/ 1(日)	船木歯科医院 (大仙市神宮寺)	72-3222
8(日)	富岡歯科医院 (大仙市太田町)	88-1123
15(日)	富永歯科医院 (美郷町六郷)	84-0123
22(日)	生和堂医院歯科 (大仙市刈和野)	87-3000
29(日)	祐生堂医院歯科 (仙北市角館町)	53-2268



美郷の赤ちゃんを募集します

平成30年3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4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



4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 対象 平成29年12月生まれ	4月27日(金) 受付12:45～13:00
7カ月児健診 対象 平成29年9月生まれ	4月27日(金) 受付12:45～13:00
10カ月児健診 対象 平成29年6月生まれ	4月17日(火) 受付12:45～13:00
1歳6カ月児健診 対象 平成28年9月生まれ	4月24日(火) 受付12:45～13:00
3歳児健診 対象 平成26年9月生まれ	4月20日(金) 受付12:45～13:00

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
診療時間	午前9時～午後3時
診療科目	内科・小児科
電話番号	夜間および休日は0187-63-2119