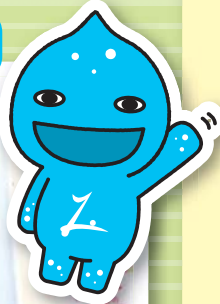


今回のメニュー
白菜と春雨の炒め物

材 料 (4人分)

白菜 …………… 200g 春雨 …………… 30g
 ニンジン …………… 50g 干しシイタケ …………… 2個
 小松菜 …………… 1/2袋 黄色のパプリカ …… 1/4個
 豚バラ薄切り肉 …… 50g ニンニク …………… 1かけ
 生姜 …………… 薄切り1枚 ごま油 …………… 大さじ1
 オイスターソース … 大さじ1 しょうゆ …………… 20cc
 干しシイタケの戻し汁 300cc 片栗粉 …………… 大さじ1
 豆板醤 …………… 大さじ1/2 塩コショウ …………… 少々

貝だくさんと、ご飯がととも進む一品だよ!



白菜には、ビタミン類・ミネラル・食物繊維が含まれています。高血圧や風邪の予防、症状の緩和に役立ちます。みそ汁にも積極的に取り入れてみましょう。

野菜をもう一皿食べよう

食改さんの
試してレシピ



作 り 方

- 白菜は斜め3cm幅のそぎ切り、ニンジンは皮をむいて3cm長さの短冊切り、生姜とニンニクは皮をむいて粗みじん切り、小松菜は3cmの長さに切る。黄色のパプリカは種とヘタを取り除き、斜め千切りにする。
- 豚肉を2cmの幅に切る。
- 干しシイタケを300ccの水で戻し、斜め薄切りにする。戻し汁は使うので捨てないで取っておく。
- フライパンにごま油・ニンニク・生姜を入れて熱し、香りが立ったら豚肉を入れてよく炒める。火が通ったらニンジン・水で戻した干しシイタケ・白菜・小松菜・黄色のパプリカを入れ、さらに炒めてから豆板醤を入れる。
- 春雨をキッチンバサミで3等分に切ってから入れる。
- シイタケの戻し汁を春雨にかけ入れて10分間煮る。春雨が柔らかくなり透明になったらオイスターソース・しょうゆで味付けし、水溶性片栗粉でとろみをつける。味見をして、塩コショウで味を整える。



みんな集まれ!
子育て支援の催し 3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	ひな飾り会&3月生まれの誕生会 園長先生の講座(2) 「親の愛情と子どもの成長」	3月 1日(金) 3月 8日(金)		9:30～11:30
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	おもいでアルバムを作ろう &3月の誕生会 園長先生のお話の会⑤&お楽しみ会	3月 7日(木) 3月 14日(木)		9:30～11:30
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」	3月生まれの誕生会&思い出のアルバムを作ろう(園長先生のお話)	3月 6日(水)		9:30～11:30

美郷町公式Facebook & Twitterをご覧ください!

町のイメージキャラクターである「美郷のミズモ」が町のイベントや情報をお知らせしています。ぜひご覧ください。

美郷のミズモ(公式) Twitter

<https://twitter.com/misatonomizumo?lang=ja>

美郷町公式Facebookページ「美郷のミズモ」

<https://www.facebook.com/misatonomizumo/>



Twitter



Facebook

戸籍の窓

1月届出順

→→→→→ すこやかに ←←←←←

赤ちゃん	お父さん・お母さん	行政区
------	-----------	-----

美郷の赤ちゃん



HAPPY BIRTHDAY

有明 慎織 ちゃん

みんなが産まれてくるのを
心待ちにしてたよ！お兄ちゃんと
仲良く元気に育ってね！

秀訓さん・恵里さん
(古町)



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
--------	----	-----	--------	----	-----

「美郷の赤ちゃん」写真を募集します

平成31年2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3月8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)
3/ 3(日)	田口歯科クリニック(仙北市角館町)	53-2212
3/10(日)	小西歯科医院(美郷町六郷)	84-1118
3/17(日)	みちのく政宗デンタルクリニック(大仙市福田町)	63-7803
3/24(日)	富岡歯科医院(大仙市太田町)	88-1123
3/31(日)	富永歯科医院(美郷町六郷)	84-0123

3月の健診カレンダー

会場 ● 美郷町保健センター

内容	4か月児健診	日時	3月 1日(金)
対象	平成30年10月生まれ	日時	受付/12:45～13:00
内容	4か月児健診	日時	3月15日(金)
対象	平成30年11月生まれ	日時	受付/12:45～13:00
内容	7か月児健診	日時	3月 1日(金)
対象	平成30年7月生まれ	日時	受付/12:45～13:00
内容	7か月児健診	日時	3月19日(火)
対象	平成30年8月生まれ	日時	受付/12:45～13:00
内容	10か月児健診	日時	3月15日(金)
対象	平成30年5月生まれ	日時	受付/12:45～13:00
内容	2歳6か月児歯科健診	日時	3月 5日(火)
対象	平成28年7月・8月生まれ	日時	受付/12:45～13:00
内容	3歳児健診	日時	3月12日(火)
対象	平成27年8月12日～8月31日生まれ	日時	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	診療科目	内科・小児科
診療時間	午前9時～午後3時	電話番号	☎0187-63-2111

※広報に掲載してほしくない場合は、届け出の時に戸籍窓口にお申し出ください。

美郷町

人のうごき

平成31年1月末現在
()内は前月比

人口 19,711人 (-18)

男 9,320人 (-13)

女 10,391人 (-5)

世帯数 6,663世帯 (-12)

献血のお知らせ

献血キャンペーンです。献血にご協力いただいた皆さまに粗品をご用意しています。ご協力をお願いします。

実施日	時間	実施会場
3/24(日)	10:00～11:45	イオンスーパーセンター美郷店
	13:00～16:00	

問 ● 美郷町保健センター ☎0187(84)4900