

子どもの食育や生活習慣病の予防食を勉強している美郷町食生活改善推進協議会(食改=しょっかい)会員の皆さんが、野菜を使った体に優しいヘルシーレシピを紹介するよ!



材 料 (4人分)

ジャガイモ(メークイン) 大1個 【タレ】
 ニンジン …………… 1/4本 しょうゆ …… 大さじ1
 タマネギ …………… 10g 酢 …………… 大さじ1
 紫タマネギ …………… 10g ごま油 …… 大さじ1/2



ジャガイモにはビタミンCやカリウムが含まれています。カリウムは体内の塩分を尿中に排出させる働きもあるので、高血圧の方にもおすすめの食材です。



野菜をもう一皿食べよう 食改さんの 試してレシピ



今回のメニュー

ジャガイモの シャキシャキサラダ

作り方

- ① ジャガイモは皮をむいて細めの千切りにして水にさらす。その後、ザルに入れて水気を切る。
- ② ニンジン・タマネギ・紫タマネギは千切りにする。タマネギは水にさらして辛みを抜く。
- ③ 鍋にたっぷりのお湯を沸かして①を入れて、ジャガイモが半透明になったらすぐにザルに入れて、水をかけておく(固くゆでることがポイントです)。
- ④ ボウルにタレと②・③を入れて混ぜ合わせたら完成です。



みんな集まれ!

子育て支援の催し 2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	豆まきをしよう	2月 7日(金)	千畑なかよし園	9:30～11:30
	体を動かして遊ぼう	2月 14日(金)		
	看護師さんのお話②(応急処置について)	2月 21日(金)		
	誕生会	2月 28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
	看護師さんのお話(嘔吐物処理方法講座)	2月 6日(木)		
	園のお友達と一緒に遊ぼう	2月 13日(木)		
	2月生まれのお誕生会	2月 20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
	小麦粉粘土で遊ぼう	2月 5日(水)		
	おいしいデザートを作ろう (栄養士さんの手作りおやつ講座⑤)	2月 12日(水)		
	2月生まれのお誕生会	2月 19日(水)		
子育て広場 「ひだまり」	おはなしだいすき③	2月 26日(水)		9:30～11:30
	おひなさまを作ろう			

戸籍の窓

12月届出順

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

美郷の赤ちゃん

写真を募集します

令和2年1月に届け出をした赤ちゃんの写真(1人1枚まで)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2月7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)
2/ 2 (日)	長尾歯科医院 (大仙市長野)	56-4405
2/ 9 (日)	富永歯科医院 (美郷町六郷)	84-0123
2/16 (日)	さくら歯科医院 (仙北市角館町)	54-2747
2/23 (日)	佐々木歯科医院 (大仙市上栄町)	63-3025

※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

令和元年12月末現在 ()内は前月比

人口	19,361人 (-39)
男	9,144人 (-20)
女	10,217人 (-19)
世帯数	6,635世帯 (-14)

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

2月の健診カレンダー

内容	日時	対象
4カ月児健診	2月28日(金) 受付/12:45~13:00	令和元年10月生まれ
7カ月児健診	2月25日(火) 受付/12:45~13:00	令和元年7月生まれ
10カ月児健診	2月28日(金) 受付/12:45~13:00	平成31年4月生まれ
1歳6カ月児健診	2月21日(金) 受付/12:45~13:00	平成30年6月、7月生まれ
2歳6カ月児歯科健診	2月14日(金) 受付/12:45~13:00	平成29年7月、8月生まれ
3歳児健診	2月18日(火) 受付/12:45~13:00	平成28年6月、7月生まれ

会場 美郷町保健センター ☎0187(84)4900