

野菜をもう一皿食べよう 食改さんの試してレシピ

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ご紹介します。

今回のメニュー

うどんでキンパ風巻き

材料(大3本分)

・乾麺うどん	1袋	・干シシタケ	5個
・キュウリ	1本	・ゼンマイ(ゆでたもの)1/2カップ	
・むきえび(ゆでたもの)小1パック		・めんつゆ	少々
・焼きのり	3枚	・ごま油	少々
・ニンジン	1/4本	・しょうゆ	小さじ1

タレ

作り方

- ①うどんをゆで、ザルに入れて冷水で洗い、水気を切る。
- ②ニンジンとキュウリをそれぞれ千切りにし、ニンジンのみをゆでる。
- ③水で戻して千切りにしたシタケ、3cmの長さにしたゼンマイを、めんつゆとシタケの戻し汁で煮て下味をつける。
- ④まな板に巻きすを置き、その上にラップをのせてから焼きのりを置く。
- ⑤のりの上にうどんを平らに並べ、うどんの上にキュウリ、むきえび、ニンジン、シタケ、ゼンマイをきれいに並べてからラップごと巻く
- ⑥のりがしっとりしたら食べやすい大きさの輪切りに切る。
- ⑦しょうゆとごま油を混ぜたタレを付けていただく。



キュウリは「美郷ブランド10品目」です

ニンジンはビタミンとミネラルが豊富な食材で、視力の維持や、皮膚の粘膜を丈夫にする作用があります。油と一緒に取ると吸収がよくなります。

子どものセルフケア 毎日を健康に過ごす朝ごはんレシピ

子どものセルフケア推進のため、朝ごはんのレシピを毎月紹介しています。朝ごはんをしっかり食べて、毎日を健康に過ごしましょう。

今回のメニュー

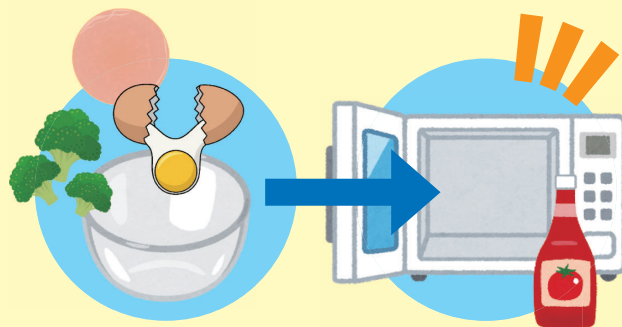
具たくさんオムレツ

材料

・たまご	2個	・冷凍ブロッコリー	2房
・千切りスライスハム	2つまみ	・ピザ用チーズ	2つまみ
・トマトケチャップ	適量		

作り方

- ①ボウルに材料を全部入れてよく混ぜる。
- ②①を大きめの耐熱容器に入れてふんわりとラップをし、電子レンジ(600w)で1分30秒～2分加熱する。
- ③ケチャップをかけてできあがり。



冷凍野菜を使用することで、調理時間を短くできます。また、彩りも良くなりますので、ブロッコリー以外の冷凍野菜も使用してみましょう。



みんな集まれ!

子育て支援の催し12月

問い合わせ

千畑なかよし園 ☎0187(85)3115
六郷わくわく園 ☎0187(84)0023
仙南すこやか園 ☎0187(83)2100

事業名	対象・内容	期日	場所	時間
3地区合同	子育て支援クリスマス楽しみ会 ▶P24	12月 18日(金)	美郷町 住民活動センター	10:00~11:20
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	クリスマス制作をしよう 12月生まれのお誕生会	12月 4日(金) 12月 11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	クリスマスの飾りを作ろう 12月の誕生会 看護師さんのお話(感染症について)	12月 3日(木) 12月 10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」	看護師さんのお話(感染症予防について) 12月生まれのお誕生会 クリスマス飾りを作ろう	12月 2日(水) 12月 9日(水)		

戸籍の窓 KOSEKINOMADO

10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



阿部 星蓮ちゃん

自分らしく、元気に
大きくなってね♪
成長を楽しみにしています。

大地さん・千穂さん
(宝門町)

「美郷の赤ちゃん」写真を募集します

令和2年11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12月9日(水)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

※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へお申し出ください。



人口	男	9,006人(-5)
19,077人(-17)	女	10,071人(-12)
	世帯数	6,627世帯(7)

献血のお知らせ

輸血を必要としている方のため、ご協力をお願いします。ご協力いただいた方には粗品をご用意しています。

実施日	時間	会場
12/ 2(水)	10:00~11:00	ロード電子工業株式会社
	12:50~13:50	秋田昭和産業株式会社
	14:20~16:00	美郷町役場
12/13(日)	10:00~11:45	イオンスーパーセンター美郷店
	13:00~16:00	

問●町福祉保健課 健康対策班 ☎0187(84)4900

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)
12/ 6(日)	富岡歯科医院(大仙市太田町)	88-1123
12/13(日)	さいとう歯科クリニック(仙北市角館町)	53-2752
12/20(日)	小坂歯科医院(大仙市刈和野)	75-1015
12/27(日)	ささき歯科医院(大仙市大曲上栄町)	63-3025
12/31(木)	さとうデンタルクリニック(仙北市角館町)	55-4222

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	診療時間	診療科目	電話番号
大曲厚生医療センター	午前9時~午後3時	内科・小児科	☎0187(63)2111



問●町福祉保健課 健康対策班 ☎0187(84)4900

内容	日時	対象
4カ月児健診	12月22日(火) 受付/12:45~13:00	令和2年8月生まれ
7カ月児健診	12月22日(火) 受付/12:45~13:00	令和2年5月生まれ
10カ月児健診	12月18日(金) 受付/12:45~13:00	令和2年2月生まれ
2歳6カ月児歯科健診	12月 8日(火) 受付/12:45~13:00	平成30年5月・6月生まれ
3歳児健診	12月14日(月) 受付/12:45~13:00	平成29年5月生まれ