

## 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

## ネギのたまごとじ

### 材料(2人分)

・長ネギ 1本 ・豚ひき肉 50g ・水 100cc  
・たまご 1個 ・みそ 大さじ1

### 作り方

- ①長ネギを斜めに1cm幅で切る(緑色の部分は薄切りにする)。
- ②鍋に水を入れ、沸騰したら豚ひき肉を入れてほぐす。
- ③切った長ネギを入れ、しんなりしたら、みそを入れて混ぜる。
- ④③に溶きたまごを回し入れ、フタをして2~3分煮る。
- ⑤火を止め、蒸らしてできあがり。



ネギは  
「美郷ブランド  
10品目」です

ネギに含まれるアリシンは血流を良くしたり、体を温めてくれる効果があります。寒い時期に積極的に食べたい野菜です。

## 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

## 味付けいなりの煮びたし風

### 材料

・味付けいなり 1パック (4枚入り) ・小松菜 2株  
・白ごま 適量

### 作り方

- ①小松菜を洗い、3cm程度の幅に切る。
- ②味付けいなりを1cm幅に切る。
- ③切った材料と味付けいなりの煮汁を耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジ(500W)で2分加熱する。
- ④白ごまを入れ、軽く混ぜてできあがり。



小松菜の代わりに白菜、ほうれん草、チンゲン菜などを入れてもおいしいです。冬の野菜不足解消に向けて、電子レンジを使って作ってみましょう。



みんな集まれ!

子育て支援の催し 1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
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	作って遊ぼう	1月 8日(金)		9:30～11:30
	お米の粘土で遊ぼう	1月 15日(金)		
	乳幼児期の子育てポイント～主任先生のお話～ 1月生まれのお誕生会	1月 22日(金) 1月 29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	お正月の遊びをしよう	1月 7日(木)		9:30～11:30
	園長先生のお話の会(乳幼児の遊び) 作って遊ぼう	1月 14日(木)		
	1月生まれのお誕生会 鬼のお面を作って豆まきをしよう	1月 21日(木) 1月 28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」	お正月遊びをしよう	1月 6日(水)		9:30～11:30
	1月生まれのお誕生会 看護師さんのお話(冬の健康について)	1月 13日(水)		
	栄養士さんの手作りおやつ お米の粘土で遊ぼう	1月 20日(水) 1月 27日(水)		

# 戸籍の窓 KOSEKINOMADO

11月届出順

## すこやかに

## 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

## HAPPY BIRTHDAY!!



**深澤 美月ちゃん**  
 いっぱいお出掛けしようね!!  
 生まれてきてくれて  
 ありがとう♡

達哉さん・祐子さん  
 (上鍵田)

### 「美郷の赤ちゃん」写真を募集します

令和2年12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1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

※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。

### 美郷町 人のうごき

令和2年11月末現在 ( )内は前月比

人口	男	9,000人(-6)
19,058人(-19)	女	10,058人(-13)
	世帯数	6,634世帯(7)

### 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)
1/3(日)	山本歯科医院(仙北市角館町)	53-2058
1/10(日)	高橋歯科医院(大仙市神宮寺)	72-3211
1/17(日)	金子歯科クリニック(大仙市大曲丸子町)	63-7300
1/24(日)	高山歯科医院(美郷町土崎)	85-3911
1/31(日)	米澤歯科医院(大仙市長野)	56-4460

### 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	内科・小児科
診療科目	午前9時～午後3時	電話番号	☎0187(63)2111



## 1月の健診カレンダー

会場 ● 美郷町保健センター

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	1月25日(月) 受付/12:45～13:00	令和2年9月生まれ
7カ月児健診	1月22日(金) 受付/12:45～13:00	令和2年6月生まれ
10カ月児健診	1月25日(月) 受付/12:45～13:00	令和2年3月生まれ
1歳6カ月児健診	1月15日(金) 受付/12:45～13:00	令和元年5月・6月生まれ
3歳児健診	1月29日(金) 受付/12:45～13:00	平成29年6月生まれ