

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

フクタチのナムル

材料(2人分)

・フクタチ	1株	A	・ニンニクのすりおろし	小さじ1
・モヤシ	1/4袋		・粗塩	小さじ1/4
・ニンジン	約3cm		・ごま油	小さじ1
・小松菜	1株		・しょうゆ	小さじ1
			・鶏がらスープの素	小さじ1/4
			・白ごま	大さじ1

作り方

- 1 フクタチと小松菜を3cmの長さに、ニンジンを千切りにする。
- 2 鍋でお湯を沸かし、①とモヤシを入れて固めにゆでる。ゆであがったらザルにあげてお湯を捨て、粗熱が取れたら水気を軽く絞る。
- 3 鍋にAの調味料と②を入れてよく混ぜ合わせる。(味見をしてお好みで塩を加える)



美郷町産
野菜を食べて
地産地消!

野菜は固めにゆでることで本来の甘みが残り、おいしくいただけます。フクタチには食物繊維が含まれており、便秘予防に役立ちます。フクタチが手に入りにくい時は白菜でも代用できます。

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

エビシュウマイのおかずスープ

材料

・エビシュウマイ(市販)	2個	・鶏がらスープの素	小さじ1/2
・チンゲン菜	適量	・塩コショウ	少々
・ニンジン	適量		

作り方

- 1 鍋に水と鶏がらスープの素を入れて沸騰させる。
- 2 千切りにしたニンジン、一口大に切ったチンゲン菜、エビシュウマイを入れて煮る。
- 3 塩コショウで味を整える。



お好みで、すりおろしたショウガやしょうゆを入れてください。

子育て支援の催し & おやこふらっと広場 4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
町福祉保健課 ☎0187(84)4907

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 園長先生のおはなし「子育てについて」	4月 16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 23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「子育てについて」	4月 15日(木)	六郷わくわく園	9:30～11:30
	4月生まれのお誕生会 みんなで踊ろう!	4月 22日(木)		
すこやか園開放	子育て支援・自由遊び	毎週月～金曜日(平日のみ)		9:30～16:30
子育て広場 「ひだまり」	はじめましての会 園長先生のお話「楽しい子育て」	4月 14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 21日(水)		
	作って遊ぼう	4月 28日(水)		
おやこ ふらっと広場	子育て支援・自由遊び	4月 3日(土)	仙南すこやか園	9:30～11:30
		4月 10日(土)	六郷わくわく園	
		4月 17日(土)	千畑なかよし園	
	カブトをつくろう! (※)	4月 24日(土)	美郷町住民活動センター	

※参加を希望する場合は、4月15日(木)までにNPO法人みさぼーと(☎0187(84)4922)へお申し込みください。

戸籍の窓 KOSEKINOMADO

2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

HAPPY BIRTHDAY!!

写真を募集します!!

令和3年3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4月9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

「休日救急医療連携事業」終了のお知らせ

比較的病状が軽い方を対象にして、これまで大曲厚生医療センターと市立角館総合病院で実施してきた「休日救急医療連携事業」が、令和3年3月31日をもって終了となりました。4月1日(休)からは、大曲厚生医療センターと市立角館総合病院の救急外来で、比較的病状が軽い方も受け付けることになっています。急患の方は、これまでどおり両病院をご利用ください。なお、救急外来は大曲中通病院でも受け付けています。

問●大曲仙北広域市町村圏組合事務局 管理課
☎0187(62)5187

※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3年2月末現在 ()内は前月比

人口	男	8,944人(-11)
18,938人(-28)	女	9,994人(-17)
	世帯数	6,618世帯(-6)

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/ 4(日)	みちのく政宗デンタルクリニック(大仙市福田町)	63-7803
4/11(日)	佐藤歯科クリニック(大仙市太田町)	86-9955
4/18(日)	金子歯科クリニック(大仙市大曲丸子町)	63-7300
4/25(日)	小坂歯科医院(大仙市刈和野)	75-1015

4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	4月30日(金) 受付/12:45~13:00	令和2年12月生まれ
7カ月児健診	4月30日(金) 受付/12:45~13:00	令和2年9月生まれ
10カ月児健診	4月27日(火) 受付/12:45~13:00	令和2年6月生まれ
3歳児健診	4月23日(金) 受付/12:45~13:00	平成29年9月・10月生まれ