

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 ▶ 炊飯器でナスの煮浸し

材料(2人分)

・長ナス 4~5本 ・砂糖 大さじ1/2(お好みで)
 ・水 200cc ・ごま油 大さじ1(お好みで)
 ・かつお節 小1袋 ・ショウガ(すりおろし) 少々(お好みで)
 ・めんつゆ 大さじ1

作り方

- 1 ナスはしま模様になるように交互に皮をむいて、爪楊枝で全体に穴を数カ所あけておく。水にさらしてあくを抜き、ザルにあけておく。
 - 2 炊飯器にナス・水・かつお節・めんつゆを入れる。
 - 3 クッキングシートを釜のふたより小さめのサイズに切り、真ん中に穴を数カ所あけて落としふたを作り、②に入れる。炊飯器のふたを閉め、炊飯ボタンを押して、スイッチが切れたらできあがり。お好みで砂糖・ごま油・ショウガのすりおろしを少々つけてできあがり。
 ※ナスが炊飯器の一番上の目盛を超えないようにする。
- ◆片手鍋でもできます。材料をすべて入れ、15分程度煮てナスが軟らかくなれば出来上がりです。冷蔵庫で一晩冷やして食べてもおいしいため、常備菜として作り置きにおすすめです。



美郷町産
野菜を食べて
地産地消!

ナスには血圧を下げるカリウムが豊富で、利尿効果が期待できます。

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

美郷町では肥満傾向にある子どもの割合が年々増加しています。肥満は将来、生活習慣病の原因になるといわれていますが、その肥満につながる生活スタイルの一つとして「朝食の欠食」が挙げられています。そこで子どもたちが元気で過ごせるよう、簡単な朝ごはんレシピを毎月紹介します。

今回のメニュー ▶ パプリカのカレーマヨ炒め

材料(2人分)

・パプリカ(ピーマンでもよい) 2個 ・カレー粉 少々
 ・マヨネーズ 適量 ・しょうゆ 数滴

作り方

- 1 パプリカはヘタと種を取り除き、千切りにする。
- 2 フライパンにマヨネーズをひと絞りして熱し、溶けてきたらパプリカを炒める。
- 3 最後にカレー粉・しょうゆを少々かけてできあがり。



ピーマンも入れると彩りがきれいになります。カレー粉は2、3回振りかける程度の少量にしましょう。

子育て支援の催し & おやこふらっと広場 10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)	千畑なかよし園	9:30～16:30
ひまわり広場	ちびっこ運動会	10月 1日(金)		9:30～11:30
	戸外で遊ぼう	10月 8日(金)		
	栄養士さんのお話② 「手作りおやつを楽しもう」	10月 15日(金)		
	ふれあい遊びを楽しもう	10月 22日(金)		
	10月生まれのお誕生会	10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
あそびにおいで	ちびっこ運動会	10月 7日(木)		9:30～11:30
	栄養士さんのお話「おやつについて」	10月 14日(木)		
	看護師さんのお話「元気な体をつくろう!」	10月 21日(木)		
	10月生まれのお誕生会 ハロウィンをしよう	10月 28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)	仙南すこやか園	9:30～16:30
子育て広場 「ひだまり」	ちびっこ運動会	10月 6日(水)		9:30～11:30
	栄養士さんのお話 手作りおやつ	10月 13日(水)		
	戸外で伸び伸びと遊ぼう	10月 20日(水)		
	10月生まれのお誕生会 ハロウィンを楽しもう	10月 27日(水)		
おやこ ふらっと広場	子育て支援・自由遊び	10月 9日(土)	六郷わくわく園	9:30～11:30
		10月 16日(土)	千畑なかよし園	
		親子でハロウィン工作(※)	10月 23日(土)	美郷町住民活動センター

※参加を希望する場合は、10月14日(木)までにNPO法人みさぼ一と(☎0187(84)4922 受付時間 9:00～17:00)へお申し込みください。

戸籍の窓 KOSEKINOMADO

8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9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10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)
10/ 3(日)	山下歯科医院(大仙市大曲黒瀬町)	63-0418
10/10(日)	ながさか歯科医院(大仙市長野)	56-2255
10/17(日)	井関歯科医院(大仙市朝日町)	63-8100
10/24(日)	さとうデンタルクリニック(仙北市角館町)	55-4222
10/31(日)	船木歯科医院(大仙市神宮寺)	72-3222

美郷町 人のうごき

令和3年8月末現在 ()内は前月比

人口	男	8,836人 (-7)
18,688人 (-31)	女	9,852人 (-24)
	世帯数	6,604世帯 (-1)

※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。

10月の健診カレンダー

会場●美郷町保健センター

内容	日時	対象
4カ月児健診	10月29日(金) 受付/12:45～13:15	令和3年6月生まれ
7カ月児健診	10月26日(火) 受付/12:45～13:15	令和3年3月生まれ
10カ月児健診	10月29日(金) 受付/12:45～13:15	令和2年12月生まれ
1歳6カ月児健診	10月 5日(火) 受付/12:45～13:15	令和2年2月・3月生まれ

問●町福祉保健課 健康対策班
☎0187(84)4900

※新型コロナウイルス感染症の感染拡大状況等により、日程変更する場合があります。

美郷町ホームページをご利用ください!

行政サイト 最初にこのページが表示されます 美郷町観光情報公式サイト

たくさんアクセスしてね!

<https://www.town.misato.akita.jp>

秋田県美郷町 検索