

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

小松菜のオイスターソース炒め

材料(4人分)

・小松菜	1束(200g)	・酒	大さじ1
・ニンジン	3cm位(60g)	・ショウガ、ニンニク	各2cm位
・厚揚げ	300g位	(市販チューブタイプ)	
・オイスターソース	大さじ1	・ごま油	適量
・しょうゆ	小さじ1	・塩、コショウ	少々(お好みで)
・砂糖	小さじ1		

作り方

- 厚揚げは2cm幅に薄く切る。ニンジンは千切り、小松菜は4cmの長さに切る。
- フライパンにごま油・ニンニク・ショウガ・ニンジンを入れて加熱する。ニンニクの香りがたったら厚揚げ、小松菜も入れて炒める。
- ②に砂糖・オイスターソース・酒・しょうゆを入れてさっと炒める。お好みで塩、コショウで味を調える。



キャベツは「美郷推進作物」です

小松菜には疲労回復、免疫力を高めるカロテンやビタミンCが含まれています。また、カルシウムも豊富な野菜です。

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

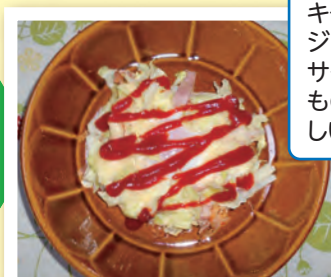
巣ごもりたまごのチーズ焼き

材料(2人分)

・たまご	2個	・スライスベーコン	1枚
・キャベツ	1枚	・サラダ油	少々
・ピザ用チーズ	2つまみ	・ケチャップ	適量

作り方

- キャベツは食べやすい大きさに、ベーコンは1cm幅に切る。
- フライパンにサラダ油を少々入れて熱し、キャベツとベーコンを入れ、真ん中にくぼみをつける。真ん中にたまごを入れて、チーズを散らす。ふたをして中火で蒸し焼きにする。
- ②をお皿に盛り付け、ケチャップをかけて出来上がり。



キャベツの代わりに、ジャガイモをスライサーで千切りにしたものを使ってもおいしいです。

子育て支援の催し & おやこふらっと広場 5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	園内で遊ぼう・園内さんぽ	5月 6日(金)	千畑なかよし園	9:30～11:30
	親子でふれあって遊ぼう	5月 13日(金)		
	戸外で遊ぼう	5月 20日(金)		
	5月生まれのお誕生会	5月 27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	体を動かして楽しもう	5月 12日(木)	六郷わくわく園	9:30～11:30
	看護師さんの健康講座① 作ってみよう	5月 19日(木)		
	5月生まれのお誕生会	5月 26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」	すこやか園で遊ぼう	5月 11日(水)	仙南すこやか園	9:30～11:30
	5月生まれのお誕生会	5月 18日(水)		
	栄養士さんの手作りおやつ講座	5月 25日(水)		
おやこ ふらっと広場	子育て支援・自由遊び	5月 7日(土)	仙南すこやか園	9:30～11:30
		5月 14日(土)	六郷わくわく園	
		5月 21日(土)	千畑なかよし園	
	梅雨の生き物をつくらう(※)	5月 28日(土)	美郷町住民活動センター	

※参加を希望する場合は、5月21日(土)までにNPO法人みさぼーと(☎0187(84)4922 受付時間9:00～17:00)へお申し込みください。
※上記事業は、新型コロナウイルス感染症の感染拡大状況などにより中止する場合があります。



美郷の赤ちゃん HAPPY BIRTHDAY!!

写真を 募集します

令和4年4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5月10日(火)
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)
5/ 1(日)	小西歯科医院(美郷町六郷)	84-1118
5/ 8(日)	佐藤歯科クリニック(大仙市太田町)	86-9955
5/15(日)	高橋歯科医院(大仙市角間川町)	65-2238
5/22(日)	嶋村歯科クリニック(大仙市大曲中通町)	62-0410
5/29(日)	船木歯科医院(大仙市大曲中通町)	63-0027

※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4年3月末現在
()内は前月比

人口	男	8,723人(-45)
18,434人 (-70)	女	9,711人(-25)
	世帯数	6,597世帯(8)

5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	5月27日(金) 受付/12:45~13:15	令和4年1月生まれ
7カ月児健診	5月24日(火) 受付/12:45~13:15	令和3年10月生まれ
10カ月児健診	5月27日(金) 受付/12:45~13:15	令和3年7月生まれ
1歳6カ月児健診	5月13日(金) 受付/12:45~13:15	令和2年10月生まれ
3歳児健診	5月13日(金) 受付/12:45~13:15	平成30年11月生まれ

※新型コロナウイルス感染症の感染拡大状況などにより、日程を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