

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

キャベツと豚肉のショウガ焼きサンド

材料(4人分)

・コッペパン	4本	・豚ロース薄切り肉	4枚
・キャベツ	1枚半	・しょうゆ	小さじ1/2
・トマト	1/4個	・本みりん	小さじ1/2
・レタス	1枚半	・すりおろしショウガ	一つまみ
・サラダ油、マヨネーズ	適量	・塩コショウ	少々

作り方

- 1 コッペパンに割れない程度の切れ目をいれる。
- 2 キャベツは千切り、レタスは手で一口サイズにちぎる。
- 3 トマトは半分に切ってからスライスする。
- 4 フライパンにサラダ油を少々入れて熱し、豚肉に塩コショウをかけ、両面焼いてからショウガ・しょうゆ・本みりんを入れて味をからませる。
- 5 コッペパンにマヨネーズを少々塗り、②・③・④を挟んでできあがり。



キャベツに含まれるビタミンUは胃の粘膜や胃壁を保護する働きをします。熱に弱い栄養素なので今の季節は生やお湯でさっと湯通して使用するのがおすすめです。

今回の材料にあるキャベツ・トマト・アスパラガスは「美郷推進作物」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

さけとアスパラガスの混ぜご飯

材料(2人分)

・ご飯	1膳半	・しょうゆ	少々
・さけフレーク	大さじ4(量はお好みで)	・バター	少々
・アスパラガス	2本		

作り方

- 1 アスパラガスは2cm位の長さに切る。
- 2 フライパンにバターとアスパラガスを入れて炒める。しょうゆを少々かける。
- 3 ②のフライパンにご飯と、さけフレークを混ぜてできあがり。



お好みでプロセスチーズを角切りにしてご飯に混ぜてもおいしいです。

子育て支援の催し & おやこふらっと広場 7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	七夕を楽しもう	7月 1日(金)		9:30～11:30
	体を動かして遊ぼう	7月 8日(金)		
	夏まつりごっこをしよう	7月 15日(金)		
	水遊びを楽しもう	7月 22日(金)		
	7月生まれのお誕生会	7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	七夕まつりをしよう	7月 7日(木)		9:30～11:30
	看護師さんの健康講座② 「夏の健康作りについて」 戸外で遊ぼう	7月 14日(木)		
	栄養士さんの栄養講座① 「離乳食について」	7月 21日(木)		
	7月生まれのお誕生会	7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」	七夕飾りを作ろう 七夕まつり	7月 6日(水)		9:30～11:30
	看護師さんのお話「安全な水遊びについて」 水遊びを楽しもう	7月 13日(水)		
	絵本の読み聞かせ講座「おはなしだいすき」 7月生まれのお誕生会	7月 20日(水)		
	夏まつりにおいでよ	7月 27日(水)		
おやこ ふらっと広場	子育て支援・自由遊び	7月 2日(土)	仙南すこやか園	9:30～11:30
		7月 9日(土)	六郷わくわく園	
		7月 16日(土)	千畑なかよし園	
	手作りうちわと風鈴をつくろう(※)	7月 23日(土)	美郷町住民活動センター	10:00～11:30

※参加を希望する場合は、7月16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!!

戸澤 咲子ちゃん

無事に生まれてきてくれてありがとう！
すくすく育ってね！

瑞生さん・芙未子さん
(千屋中部)

「美郷の赤ちゃん」写真を募集します

令和4年6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7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)
7/ 3(日)	田口歯科クリニック(仙北市角館町)	53-2212
7/10(日)	はら歯科医院(大仙市大花町)	88-8418
7/17(日)	さくら歯科医院(仙北市角館町)	54-2747
7/24(日)	おやしき歯科クリニック(大仙市角間川町)	65-2002
7/31(日)	富永歯科医院(美郷町六郷)	84-0123

※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5月末現在 ()内は前月比

人口	男	8,702人(-15)
18,380人(-29)	女	9,678人(-14)
	世帯数	6,614世帯(7)

7月の健診カレンダー

会場◆美郷町保健センター

☎ 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	7月29日(金) 受付/12:45~13:15	令和4年3月生まれ
7カ月児健診	7月29日(金) 受付/12:45~13:15	令和3年12月生まれ
10カ月児健診	7月29日(金) 受付/12:45~13:15	令和3年9月生まれ
1歳6カ月児健診	7月26日(火) 受付/12:45~13:15	令和2年11月・12月生まれ
3歳児健診	7月 8日(金) 受付/12:45~13:15	平成30年12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。