

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

カボチャのカレーマヨ和え

材料(4人分)

・カボチャ 200g(中サイズ1/6個)
・マヨネーズ 大さじ2
・粗塩 少々(お好みで)
・カレー粉 少々

作り方

- カボチャは種を取り、皮付きのまま5mmの厚さに切る。耐熱皿に入れてふんわりラップをして、500W電子レンジで6分加熱する。
- ボウルにマヨネーズ・カレー粉を入れて混ぜてから①を入れて和える。お好みで粗塩を少々し、味を調整する。



カボチャの効果:油に溶けカロテンと相性が良いです。カレー粉を混ぜることで塩気が少なくてもおいしく食べられ、減塩になります。

美郷町産
野菜を食べて
地産地消!

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

インゲンのきんぴら

材料(2人分)

・インゲン 8本
・ニンジン 5cm
・鶏ひき肉 大さじ2位
・めんつゆ 大さじ2
・日本酒 大さじ1
・本みりん 小さじ1
・ごま油 大さじ1
・炒りごま 少々

作り方

- ニンジンは千切り、インゲンはスジを取って斜め千切り。
- フライパンにごま油・ひき肉・ニンジン・インゲンを入れてよく炒める。
- ②にめんつゆ・本みりん・日本酒を入れてフタをし、蒸し焼きにする。仕上げに炒りごまをかけて汁を煮詰める。



インゲンの代わりにピーマン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 9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 | 作って遊ぼう | 9月 2日(金) | | 9:30～11:30 |
| | リズム遊びをしよう | 9月 9日(金) | | |
| | バスに乗って園外保育へ出かけよう (六郷わくわく園と合同) | 9月 16日(金) | | |
| | 9月生まれのお誕生会 主任先生の絵本の読み聞かせ講座 | 9月 30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 | 園庭の遊具で遊ぼう | 9月 1日(木) | | 9:30～11:30 |
| | 作ってみよう | 9月 8日(木) | | |
| | 園外保育へ出かけよう(千畑なかよし園と合同) | 9月 16日(金) | | |
| | ホールで遊ぼう | 9月 22日(木) | | |
| | 9月生まれのお誕生会 | 9月 29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」 | 作って遊ぼう すこやか園で遊ぼう | 9月 7日(水) | | 9:30～11:30 |
| | 遠足に行こう | 9月 14日(水) | | |
| | 看護師さんのお話「救急時の講座」 | 9月 21日(水) | | |
| | 9月生まれのお誕生会 絵本読み聞かせ講座「おはなし だいすき」 | 9月 28日(水) | | |
| おやこ ふらっと広場 | 子育て支援・自由遊び | 9月 3日(土) | 仙南すこやか園 | 9:30～11:30 |
| | | 9月 10日(土) | 六郷わくわく園 | |
| | | 9月 17日(土) | 千畑なかよし園 | |
| | 秋の壁面かざりをつくろう(※) | 9月 24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、9月17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。



| 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4年8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9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

※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。

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) |
|---------|------------------|------------|
| 9/4(日) | 井関歯科医院(大仙市朝日町) | 63-8100 |
| 9/11(日) | 船木歯科医院(大仙市神宮寺) | 72-3222 |
| 9/18(日) | 大曲歯科クリニック(大仙市和合) | 88-8119 |
| 9/25(日) | くぼた歯科医院(仙北市田沢湖) | 43-2233 |

美郷町 人のうごき

令和4年7月末現在
()内は前月比

| 人口 | 男 | 8,686人(-12) |
|--------------|-----|-------------|
| 18,335人(-30) | 女 | 9,649人(-18) |
| | 世帯数 | 6,617世帯(1) |



9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 | 9月30日(金) 受付/12:45~13:15 | 令和4年5月生まれ |
| 7カ月児健診 | 9月27日(火) 受付/12:45~13:15 | 令和4年2月生まれ |
| 10カ月児健診 | 9月30日(金) 受付/12:45~13:15 | 令和3年11月生まれ |
| 1歳6カ月児健診 | 9月16日(金) 受付/12:45~13:15 | 令和3年1月・2月生まれ |
| 3歳児健診 | 9月9日(金) 受付/12:45~13:15 | 平成31年1月・2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。

美郷町公式Twitter&Facebookをご覧ください!

町のイメージキャラクターである「美郷のミズモ」が町のイベントや情報をお知らせしています。ぜひご覧ください。

美郷のミズモ(公式) Twitter

<https://twitter.com/misatonomizumo?lang=ja>

美郷町公式Facebookページ「美郷のミズモ」

<https://www.facebook.com/misatonomizumo/>



Twitter



Facebook