

## 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

## 白菜のミルク煮

### 材料(4人分)

・牛乳 400cc ・ニンジン 1/2本 ・中華だし 小さじ1  
・白菜 200g ・ジャガイモ 1個 ・塩コショウ 少々  
・スライスベーコン 3枚  
・水溶きかたくり粉 粉小さじ2+水大さじ1

美郷町産  
野菜を食べて  
地産地消!

### 作り方

- 1 ベーコンはせん切りにする。
- 2 白菜は1cm幅に切り、レンジで5分加熱。
- 3 ニンジンは皮をむいて5mm幅の千切りにしてレンジで3分加熱。
- 4 ジャガイモは皮をむいて2等分に切ってから1cm幅の厚さに切り、水にさらしてからレンジで2分加熱する。
- 5 鍋に①～④と牛乳を入れて煮る。塩コショウと中華だしを入れて味をととのえ、沸騰してきたら水溶きかたくり粉を回し入れる。好みでとろみをつける。



冬の野菜は漬物にすることが多いのですが、煮たり炒めたり調理方法を変えて食べる量を増やしましょう。食物繊維がたくさんとれて便秘解消に役立ちます。

## 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

## 白菜と豚肉の塩炒め

### 材料(2人分)

・白菜 2枚 ・水溶きかたくり粉 粉大さじ1/2+水大さじ2  
・豚こま切れ肉 70g ・塩コショウ 少々  
・シメジ 1/4個 ・ごま油 少々  
・おろしニンニク 小さじ1/2 ・中華だしの素 小さじ1/2  
・水 50cc

### 作り方

- 1 白菜は4cm幅に切る。シメジは石づきを包丁で切り落とし、手でほぐしておく。
- 2 フライパンにごま油・ニンニクを入れて弱火で炒めてから、豚肉・白菜・シメジを入れて強火で炒める。
- 3 ②に中華だしの素・塩コショウ・水を入れて煮てから、水溶きかたくり粉を入れてとろみをつける。



ごはんにかけて食べてもおいしいです。とろみがあるおかずなので体も温まります。

## 子育て支援の催し &おやこふらっと広場 1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	お米の粘土で遊ぼう	1月13日(金)		9:30～11:30
	主任先生の講話「乳幼児期の子育てポイント」 1月生まれのお誕生会	1月20日(金) 1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)	六郷わくわく園	9:30～16:30
あそびにおいて	お正月遊びをしよう 栄養士さんの栄養講座	1月12日(木)		9:30～11:30
	園長先生のお話の会② 作ってみよう 1月生まれのお誕生会	1月19日(木) 1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)	仙南すこやか園	9:30～16:30
子育て広場 「ひだまり」	お正月遊びをしよう	1月11日(水)		9:30～11:30
	1月生まれのお誕生会 看護師さんのお話「冬の健康について」 お米の粘土で遊ぼう	1月18日(水) 1月25日(水)		
おやこ ふらっと広場	子育て支援・自由遊び	1月7日(土)	仙南すこやか園	9:30～11:30
		1月14日(土)	六郷わくわく園	
		1月21日(土)	千畑なかよし園	
	フリスビーを作って遊ぼう!(※)	1月28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、1月21日(土)までにNPO法人みさぽーと(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!!



**山田 椰ちゃん**  
こころひろく  
おだやかに すこやかに  
家族みんなで  
育んでいこうね  
健貴さん・夢子さん  
(野際)



**田口 翠ちゃん**  
産まれてきてくれて  
ありがとう  
たくさん飲んで寝て  
大きくなってね  
聖輝さん・葉菜さん  
(下野荒町)

※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。

### 「美郷の赤ちゃん」写真を募集します

令和4年12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1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



### 献血のお知らせ

皆さんの献血を必要としている方のため、ご協力をお願いします。ご協力いただいた方には粗品をご用意しています。

実施日	時間	会場
1/25(水)	10:00~10:50	株式会社宮崎製靴飯詰工場
	11:45~12:30	株式会社ヤマダフーズ
	14:00~16:00	美郷町保健センター

問 町福祉保健課 健康対策班 ☎0187(84)4900

### 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)
1/ 3(火)	高橋ひろし歯科医院(大仙市大曲田町)	63-1230
1/ 8(日)	高橋歯科医院(大仙市神宮寺)	72-3211
1/15(日)	富永歯科医院(美郷町六郷)	84-0123
1/22(日)	さくら歯科医院(仙北市角館町)	54-2747
1/29(日)	田口歯科医院(大仙市大曲田町)	63-7117



## 1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	1月31日(火) 受付/12:45~13:15	令和4年9月生まれ
7カ月児健診	1月31日(火) 受付/12:45~13:15	令和4年6月生まれ
10カ月児健診	1月31日(火) 受付/12:45~13:15	令和4年3月生まれ
1歳6カ月児健診	1月20日(金) 受付/12:45~13:15	令和3年5月・6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。