

## 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

## 野菜のちらし寿司

### 材料(4人分)

- ・うずらのたまご 8個 ・ニンジン 1/2本 ・小松菜 小4株
- ・ごはん 4杯 ・シイタケ 3個 ・黒ごま 飾りに少々
- ・刻みのり 二つまみ ・かんぴょう煮(市販) 8本位
- ・すし酢(米酢大さじ1と1/2+砂糖大さじ1+塩小さじ1/2)
- ・A(塩小さじ1/2+砂糖大さじ1/2+水100cc)
- ・B(しょうゆ大さじ1+砂糖大さじ1+水100cc)

### 作り方

- 炊き立てごはんすし酢をかけて混ぜておく。
- ニンジンは千切りにして、Aと合わせて小鍋に入れて汁がなくなるまで煮る。
- シイタケは千切りにして、Bと合わせて小鍋に入れて汁がなくなるまで煮る。かんぴょうは3cm長さに切る。
- 小松菜は根元をよく洗い、熱湯でゆでてから水にさらしてアクを抜く。水気を絞り3cm長さに切る。
- うずらのたまごに黒ごまで目をつけて、口の部分は包丁で逆三角形に切る。
- お皿にご飯をよそい、真ん中にうずらのたまごをのせ、ニンジン、シイタケ、小松菜、かんぴょう、刻みのりをお好みで盛り付ける。



シイタケは「美郷推進作物」です

小松菜はカルシウムや鉄が多く含まれていて、貧血の方にはおすすめの野菜です。

## 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

## レンジで具だくさんスープ

### 材料(2人分)

- ・白菜 1/2枚 ・粗挽きウインナー 2本
- ・ジャガイモ 1/2個(50g) ・水 200cc
- ・ニンジン 50g ・コンソメスープの素 小さじ1
- ・玉ねぎ 30g ・塩コショウ 少々

### 作り方

- ニンジン、ジャガイモは皮をむいて乱切りにする。水でぬらしてどんぶりに入れて、ラップなしでレンジで1分30秒加熱。
- 玉ねぎは皮をむいて薄切り、白菜は3cm幅に切る。
- ①の器に②と水、コンソメ、ウインナーを入れて、ふんわりラップをかけてレンジで3分30秒加熱。塩コショウを少々入れて味を調える。マグカップに移し替えてできあがり。前日の夜に野菜を切っておくと、朝に時短で料理ができます。



お好みで仕上げに溶けるチーズをのせてもおいしいです。野菜は長ねぎや大根など、冬野菜も使ってみましょう。

## 子育て支援の催し &おやこふらっと広場 2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	豆まきごっこ	2月 3日(金)		9:30～11:30
	園のお友達と遊ぼう	2月 10日(金)		
	2月生まれのお誕生会	2月 17日(金)		
	看護師さんのお話②「応急処置について」	2月 24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	鬼のお面を作って豆まきをしよう	2月 2日(木)		9:30～11:30
	看護師さんの健康講座② わくわくホールで遊ぼう	2月 9日(木)		
	2月生まれのお誕生会 主任先生のお楽しみ会	2月 16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」	お面を作って豆まきをしよう	2月 1日(水)		9:30～11:30
	園のお友達と一緒に遊ぼう	2月 8日(水)		
	2月生まれのお誕生会	2月 15日(水)		
	おひなさまを作ろう	2月 22日(水)		
おやこ ふらっと広場	子育て支援・自由遊び	2月 4日(土)	仙南すこやか園	9:30～11:30
		2月 18日(土)	千畑なかよし園	
	ミニミニお雛様をつくろう(※)	2月 25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、2月18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。

**戸籍の窓**  
KOSEKINOMADO  
12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!!



**高山 莉来**ちゃん

無事に生まれてくれて  
ありがとう!  
元気に大きくなってね!  
優仁さん・絵里香さん(都野)



**高橋 律稀**ちゃん

元気に産まれてきてくれて  
ありがとう。  
たくさんお出掛けしようね。  
周平さん・早紀さん(湯竹)



**長谷川 陽和**ちゃん

和心お姉さんと蒼お兄さんと  
3人仲良く、陽だまりのよう  
に心優しい女の子に育ててね!  
知将さん・彩佳さん(千屋北部)



**菊田 あかり**ちゃん

家族みんなで待ってたよ、  
やっと会えたね!  
これからたくさん遊ぼうね!  
正幸さん・実奈さん(石神)

## 「美郷の赤ちゃん」写真を募集します

令和5年1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2月10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)
2/ 5(日)	たかはし歯科クリニック(大仙市高梨)	62-6800
2/12(日)	くぼた歯科医院(仙北市田沢湖)	43-2233
2/19(日)	金子歯科クリニック(大仙市大曲丸子町)	63-7300
2/26(日)	祐生堂医院歯科(仙北市角館町)	53-2268

※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12月末現在  
( )内は前月比

人口  
18,189人  
(-34)

男 8,627人(-15)  
女 9,562人(-19)  
世帯数 6,614世帯( 1)



2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	2月28日(火) 受付/12:45~13:15	令和4年10月生まれ
7カ月児健診	2月24日(金) 受付/12:45~13:15	令和4年7月生まれ
10カ月児健診	2月28日(火) 受付/12:45~13:15	令和4年4月生まれ
2歳6カ月児歯科健診	2月 7日(火) 受付/12:45~13:15	令和2年7月・8月生まれ
3歳児健診	2月17日(金) 受付/12:45~13:15	令和元年6月・7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。