

## 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

## ジャガイモとカボチャのコロコロサラダ

### 材料(4人分)

- ・カボチャ 小1個(ぼっちゃんカボチャ等)
- ・ジャガイモ 4個
- ・塩コショウ 少々
- ・マヨネーズ 大さじ7

### 作り方

- ①カボチャは洗ってお皿に入れて、ふんわりラップをしてレンジで10分加熱。粗熱が取れたら種を取り除き、2cm角切りにする。
- ②ジャガイモは皮をむいて2cm角切りにして、水でぬらしてから器に入れてふんわりラップをする。レンジで5分加熱したら混ぜてさらに5分加熱。
- ③①と②から出た余分な水分を捨て、マヨネーズを混ぜて塩コショウを少々して味をととのえる。



美郷町産  
野菜を食べて  
地産地消!

カボチャにはカロテンが多く含まれ、免疫力が高まる効果があるといわれています。

油を使った料理にすることでさらに吸収率が高くなるので、マヨネーズを使ったサラダもおすすめです。

## 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

## わかめとカニカマのサラダ

### 材料(2人分)

- ・チーズ入りカニカマ 1/2本
- ・マヨネーズ 大さじ1
- ・乾燥わかめ 大さじ1
- ・すりごま 少々

### 作り方

- ①小鉢にわかめとお湯を入れて1分待ち、わかめを戻してから汁を捨てる。
- ②カニカマは食べやすい大きさに切る。
- ③ボウルに①と②とマヨネーズとすりごまを入れて混ぜ合わせできあがり。



カニカマがない時はちくわでも代用できます。キュウリやレタスを入れたものもおすすめです。

# 子育て支援の催し &おやこふらっと広場 3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	ひなまつり 3月生まれのお誕生会	3月 3日(金)	千畑なかよし園	9:30～11:30
	成長や思い出を語りましょう 「子どもの成長～園長先生の講話」	3月 10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	3月生まれのお誕生会 おひなさまを作ろう	3月 2日(木)	六郷わくわく園	9:30～11:30
	園長先生のお話の会③ お楽しみ会	3月 9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」	3月生まれのお誕生会 思い出のアルバムを作ろう	3月 1日(水)	仙南すこやか園	9:30～11:30
	園長先生のお話 お楽しみ会	3月 8日(水)		
おやこ ふらっと広場	子育て支援・自由遊び 「アートパネル」に春を描こう(※)	3月 4日(土)	仙南すこやか園	9:30～11:30
		3月 11日(土)	六郷わくわく園	
		3月 18日(土)	千畑なかよし園	
		3月 25日(土)	美郷町住民活動センター	

※参加を希望する場合は、3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。



# 美郷の赤ちゃん HAPPY BIRTHDAY!!



**深沢 大翔**ちゃん

パパとママのもとに  
生まれてきてくれてありがとう  
これから一緒に楽しい時間を  
過ごしていこうね!  
陽介さん・茉似子さん(四ツ谷)



**藤井 菜結**ちゃん

会えるのをずっと楽しみに  
待ってたよ。  
元気に大きくなってね!  
広弥さん・梨菜さん(大久保)



**澁谷 落**ちゃん

元気に産まれてきてくれて  
ありがとう!  
お兄ちゃんと一緒に  
たくさん遊ぼうね。  
和之さん・香織さん(百目木)

※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5年2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3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)
3/ 5(日)	小坂歯科医院(大仙市刈和野)	75-1015
3/12(日)	高山歯科医院(美郷町土崎)	85-3911
3/19(日)	タケダ歯科秋田インプラントクリニック(大仙市飯田)	62-6480
3/26(日)	塚塚歯科医院(大仙市刈和野)	75-1125

## 美郷町 人のうごき

令和5年1月末現在  
( )内は前月比

人口	男	女	世帯数
18,151人 (-38)	8,610人(-17)	9,541人(-21)	6,603世帯(-11)

## 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
3/26(日)	10:00~11:45	イオンスーパーセンター美郷店
	13:15~16:00	

問 町福祉保健課 健康対策班 ☎0187(84)4900



## 3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	3月24日(金) 受付/12:45~13:15	令和4年11月生まれ
7カ月児健診	3月17日(金) 受付/12:45~13:15	令和4年8月生まれ
10カ月児健診	3月24日(金) 受付/12:45~13:15	令和4年5月生まれ
1歳6カ月児健診	3月10日(金) 受付/12:45~13:15	令和3年7月・8月生まれ
3歳児健診	3月 3日(金) 受付/12:45~13:15	令和元年8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。