

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紹介するよ!



アスパラガスは「美郷推進作物」です

アスパラガスに含まれるアスパラギン酸は疲労回復効果が期待できるといわれています。



野菜をもう一皿食べよう

## 食改さんの 試してレシピ



今回のメニュー

### アスパラとちくわのチーズ焼き

材 料 (4人分)

アスパラガス 16本 粉チーズ 少々  
ちくわ 6本 マヨネーズ 大さじ1  
溶けるチーズ 30g

作 り 方

- 1 アスパラの固い部分を切り落とす。
- 2 ちくわの穴にアスパラを詰める。
- 3 フライパンにマヨネーズを入れて熱し、溶けたら②を入れて焼き目が付くように両面焼く。
- 4 ③にチーズをのせてフタをし、溶けたらお皿に盛り付け、粉チーズをふりかける。



## 子育て支援の催し & おやこふらっと広場 6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	ふれあい遊びを楽しもう	6月 2日(金)		9:30～11:30
	保健師さんのお話①「虫歯予防をしよう」	6月 9日(金)		
	栄養士さんのお話①「何でも食べて丈夫な体をつくろう」	6月 16日(金)		
	体を動かして遊ぼう	6月 23日(金)		
	6月生まれのお誕生会	6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	園庭を散歩しよう	6月 1日(木)		9:30～11:30
	保健師さんの虫歯予防講座 ふれあい遊びをしよう	6月 8日(木)		
	園長先生のお話の会②	6月 15日(木)		
	作ってみよう 園内散歩をしよう	6月 22日(木)		
	6月生まれのお誕生会	6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」	保健師さんのお話～ムシバイキンをやっつけろ～	6月 7日(水)		9:30～11:30
	作って遊ぼう	6月 14日(水)		
	しゃぼん玉で遊ぼう	6月 21日(水)		
	6月生まれのお誕生会	6月 28日(水)		
おやこ ふらっと広場	子育て支援・自由遊び	6月 3日(土)	仙南すこやか園	9:30～11:30
		6月 10日(土)	六郷わくわく園	
		6月 17日(土)	千畑なかよし園	
	七夕の天の川ライトをつくろう(※)	6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、6月17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。



**佐藤 莉桜ちゃん**

兄2人に負けず  
すくすく大きくなってね♡  
昌平・恵莉子さん  
(大坂)

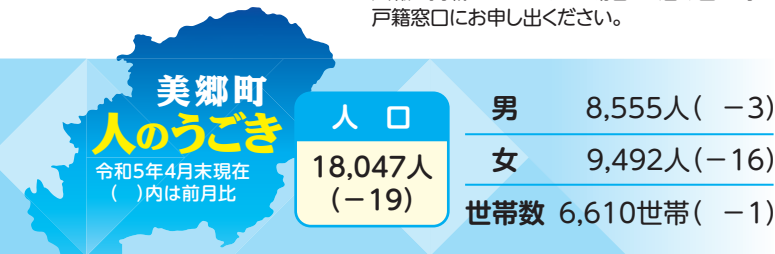
**「美郷の赤ちゃん」  
写真を募集します**

令和5年5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6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。



**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
6/29(木)	10:30~11:30	日立Astemo秋田美郷株式会社
	13:00~16:00	美郷町役場

☎ 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)
6/4(日)	田口歯科クリニック(仙北市角館町)	53-2212
6/11(日)	はら歯科医院(大仙市大花町)	88-8418
6/18(日)	さくら歯科医院(仙北市角館町)	54-2747
6/25(日)	おやしき歯科クリニック(大仙市角間川町)	65-2002



☎ 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	6月30日(金) 受付/12:45~13:15	令和5年2月生まれ
7カ月児健診	6月30日(金) 受付/12:45~13:15	令和4年11月生まれ
10カ月児健診	6月23日(金) 受付/12:45~13:15	令和4年8月生まれ
1歳6カ月児健診	6月9日(金) 受付/12:45~13:15	令和3年10月・11月生まれ
3歳児健診	6月6日(火) 受付/12:45~13:15	令和元年11月・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。