

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!



美郷町産
野菜を食べて
地産地消!

ニンジンにはカロテンが豊富に含まれていて、体内でビタミンAとして作用します。体内で増えすぎた活性酸素を取り除く作用があるため、動脈硬化や老化の予防に効果があるとされています。



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

ニンジンの白和え

材 料 (4人分)

ニンジン	1本	白練りごま	5g
木綿豆腐	150g	砂糖	5g
シメジ	1/4パック	しょうゆ	小さじ1
		塩	ひとつまみ
		日本酒	少々

作 り 方

- ① 木綿豆腐はキッチンペーパーに包んで重しをして水切りする。
- ② ニンジンは4cm長さの千切りに、シメジは石づきを切り捨て、手でほぐしてゆでておく。
- ③ ボウルに水切りした豆腐、②を入れて泡だて器でなめらかになるまでよく混ぜる(なめらかになりにくい時はお湯を少々足して混ぜる)。
- ④ ②を③に入れて混ぜ合わせて出来上がり。



子育て支援の催し &おやこふらっと広場 10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	ちびっこ運動会	10月 6日(金)		9:30～11:30
	戸外で遊ぼう	10月 13日(金)		
	栄養士さんのお話②「手作りおやつを楽しもう」	10月 20日(金)		
	10月生まれのお誕生会 ハロウィンを楽しもう	10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	ちびっこ運動会	10月 5日(木)		9:30～11:30
	栄養士さんの栄養講座②「簡単手作りおやつ」	10月 12日(木)		
	看護師さんの健康講座③「秋の散歩をしよう」	10月 19日(木)		
	10月生まれのお誕生会 ハロウィンを楽しもう	10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」	ちびっこ運動会	10月 4日(水)		9:30～11:30
	戸外で伸び伸び遊ぼう	10月 11日(水)		
	おもいきり体を動かして遊ぼう	10月 18日(水)		
	ハロウィンお誕生会(10月生まれのお誕生会)	10月 25日(水)		
おやこ ふらっと広場	子育て支援・自由遊び	10月 14日(土)	六郷わくわく園	9:30～11:30
		10月 21日(土)	千畑なかよし園	
	ハロウィン工作をしよう(※)	10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、10月21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。



杉山 仁斗ちゃん

産まれてきてくれて
ありがとう!
元気にすくすく育ててね!
成貴さん・陽香さん
(茨島)

**「美郷の赤ちゃん」
写真を募集します**

令和5年9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10月10日
必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)
10/ 1(日)	佐藤歯科クリニック(大仙市太田町)	86-9955
10/ 8(日)	高橋歯科医院(大仙市角間川町)	65-2238
10/15(日)	小坂歯科医院(大仙市刈和野)	75-1015
10/22(日)	金子歯科クリニック(大仙市大曲丸子町)	63-7300
10/29(日)	高山歯科医院(美郷町土崎)	85-3911



人口	男	女	世帯数
17,943人 (-32)	8,512人(-10)	9,431人(-22)	6,617世帯(3)



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