

もっと野菜を食べよう

食改さんの 試してレシピ



今回のメニュー

「旬野菜のピクルス」

作り方

- 鍋に漬け汁の材料をすべて入れて煮立て、汁を冷ましておく。
 - ニンジンの皮をむいて、キュウリは洗って4cm長さのスティック状に切る。ミニトマトはヘタを取って洗っておく。
 - きれいに洗って乾かしたビンに野菜を詰めて、上から冷めた漬け汁を野菜がかぶるくらいまで入れてフタをする。冷蔵庫に入れて3日程漬ける。お好みでローリエを入れて香りをつけてもよい。
- ※野菜は大根・カブ・カリフラワー・パプリカ・セロリ・ズッキーニ・ラディッシュ・ミニ玉ねぎ等もおすすめです。食べやすいように切ってから漬けましょう。辛みが不足の場合は鷹の爪を輪切りにして入れたり、ニンニクやディル(香草)を足してみても。カリフラワーならカレー粉を少々入れて漬けると一味変わっておいしいです。

材 料 (約8人分)

米酢	500cc	ニンジン	1本
水	300cc	キュウリ	2本
粗塩	15g	ミニトマト	6個
砂糖	20~100g		
黒こしょう(粒)	少々		

さっぱりとした酸っぱさが夏にぴったりだね!



※砂糖20gで作って、酸味が強いと感じる場合はお好みで砂糖量を加減しましょう。血糖値が気になる方は砂糖使用量を少なめに。

ワンポイントアドバイス

キュウリは水分が多く、カリウムが含まれています。体の中に溜まった塩分を排除する効果があるので高血圧の方やむくみが気になる方におすすめです。また、身体を冷やす効果もあるので真夏の昼食に取り入れてみてはどうでしょうか。



みんな集まれ! 子育て支援の催し 7月

問い合わせ

なかよし園 ☎0187(85)3115
わくわく園 ☎0187(84)0023
すこやか園 ☎0187(83)2100

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	七夕を楽しもう	7月7日(金)		9:30～11:30
	夏祭りごっこをしよう	7月14日(金)		
	水遊びを楽しもう 園長先生のお話	7月21日(金)		
わくわく園開放	7月生まれの誕生会	7月28日(金)	六郷わくわく園	9:30～11:30
	子育て支援・自由遊び	毎週月～金曜日(平日のみ)		9:30～16:30
	七夕まつりをしよう	7月6日(木)		
あそびにおいて	しゃぼん玉で遊ぼう& 栄養士さんの離乳食講座	7月13日(木)		
	戸外で遊ぼう& 看護師さんの夏の健康講座	7月20日(木)		
	7月生まれの誕生会	7月27日(木)		
すこやか園開放	子育て相談・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」	七夕飾りをつくろう!	7月5日(水)		9:30～11:30
	7月生まれのお誕生会	7月12日(水)		17:30受付
	すこやか園の夏まつりにおいでよ	7月22日(土)		9:30～11:30
	看護師さんのお話(安全な水遊びについて)& 水遊びを楽しもう!	7月26日(水)		

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

美郷町
人のうごき平成29年5月末現在
()内は前月比

人口 20,089人 (-24)
 男 9,496人 (-13)
 女 10,593人 (-11)
 世帯数 6,669世帯 (-6)

7月の健診カレンダー

会場◎美郷町保健センター

内容	日時
4カ月児健診 対象 平成29年3月生まれ	7月21日(金) 受付12:45~13:00
7カ月児健診 対象 平成28年12月生まれ	7月21日(金) 受付12:45~13:00
10カ月児健診 対象 平成28年9月生まれ	7月14日(金) 受付12:45~13:00
2歳6カ月児歯科健診 対象 平成26年11月、12月生まれ	7月6日(木) 受付12:45~13:00
2歳6カ月児歯科健診 対象 平成27年1月、2月生まれ	8月3日(木) 受付12:45~13:00
3歳児健診 対象 平成25年12月、平成26年1月生まれ	8月1日(火) 受付12:45~13:00

問◎美郷町保健センター ☎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)
7/ 2日	くぼた歯科医院 (仙北市田沢湖)	43-2233
9日	タケダ歯科クリニック (大仙市大曲飯田)	62-6480
16日	嶋村歯科クリニック (大仙市大曲中通町)	62-0410
23日	角間川歯科医院 (大仙市角間川町)	65-3536
30日	さとうデンタルクリニック (仙北市角館町)	55-4222

休日救急医療連携事業 (日曜日・祝日および年末年始)

診療場所	大曲厚生医療センター
診療時間	午前9時~午後3時
診療科目	内科・小児科
電話番号	夜間および休日は0187-63-2119

献血のお知らせ

献血にご協力くださった皆様に、粗品をご用意しております。
みなさまのご協力をお願いします。

実施日	時間	会場
7/1 (土)	10:00~11:45	みさと福祉センター
	13:00~16:00	

問◎美郷町保健センター ☎0187(84)4900

美郷の
赤ちゃん

Message

お母さんに似て、
美人さんです。
紀さん・萌さん(第二晩)

まりか
坂本 茉莉香ちゃん

「美郷の赤ちゃん」を募集します

平成29年6月生まれの赤ちゃんの写真(1枚)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7月12日(木)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