

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!



エノキタケにはビタミンDが含まれていて、カルシウム等の吸収を促進する働きがあります。
また食物せんいも多く含み低カロリーなので、体型が気になる方にもおすすめの食材です。

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

エノキの天ぷら

材 料 (4人分)

エノキタケ	260g	しょうゆ	大さじ4
片栗粉	大さじ4	日本酒	大さじ2
ごま油	大さじ4	みりん	大さじ2
レモン	4切れ	すりおろしニンニク	小さじ2

作 り 方

- ①エノキタケは石づきを切り捨て、手で10等分に小房に分ける。
- ②ボウルにタレを入れて混ぜてから①をくぐらせ、すぐ片栗粉を両面にまぶす。
- ③フライパンにごま油を入れて中火に熱し、②を入れて両面きつね色になるまで焼く。
お皿に盛り、くし型に切ったレモンを添えて出来上がり。

子育て支援の催し &おやこふらっと広場 4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
町こども子育て課 ☎0187(84)4904

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	はじめましての会 園長先生のお話	4月 19日(金)	千畑なかよし園	9:30～11:30
	4月生まれのお誕生会	4月 26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	はじめまして!よろしくね! 園長先生のお話①	4月 18日(木)	六郷わくわく園	9:30～11:30
	4月生まれのお誕生会	4月 25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」	はじめましての会 園長先生のお話	4月 17日(水)	仙南すこやか園	9:30～11:30
	4月生まれのお誕生会	4月 24日(水)		
おやこ ふらっと広場	子育て支援・自由遊び	4月 6日(土)	仙南すこやか園	9:30～11:30
		4月 13日(土)	六郷わくわく園	
		4月 20日(土)	千畑なかよし園	
	オリジナル鯉のぼり&かぶとをつくらう(※)	4月 27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、4月20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。



美郷の赤ちゃん

HAPPY BIRTHDAY!!

写真を募集します

令和6年3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4月10日(水)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)
4/7(日)	城南堂歯科医院(仙北市角館町)	54-3678
4/14(日)	大曲中通歯科診療所(大仙市大曲上栄町)	62-2323
4/21(日)	高橋ひろし歯科医院(大仙市大曲田町)	63-1230
4/28(日)	畠山歯科医院(大仙市南外)	74-3115

美郷町 人のうごき

令和6年2月末現在 ()内は前月比

人口	男 8,408人(-29)
	女 9,340人(-13)
世帯数	6,614世帯(6)

4月の健診カレンダー

会場◆美郷町保健センター

☎ 町こども子育て課 こども家庭班
☎0187(84)4904

内容	日時	対象
4カ月児健診	4月23日(火) 受付/12:45~13:15	令和5年12月生まれ
7カ月児健診	4月23日(火) 受付/12:45~13:15	令和5年9月生まれ
10カ月児健診	4月23日(火) 受付/12:45~13:15	令和5年6月生まれ
1歳6カ月児健診	4月16日(火) 受付/12:45~13:15	令和4年9月・10月生まれ

美郷町ホームページをご利用ください!

行政サイト | 最初にこのページが表示されます | 美郷町観光情報公式サイト

たくさんアクセスしてね!

<https://www.town.misato.akita.jp>

秋田県美郷町 検索