

今回のメニュー

「インゲンとパプリカの肉巻き」

材 料 (約4人分)

鶏もも肉 …………… 1枚 しょうゆ …………… 大さじ3
 インゲン …………… 3本 本みりん …………… 大さじ3
 パプリカ(黄) …………… 1/8個 塩・コショウ …… 少々
 パプリカ(赤) …………… 1/8個 サラダ油
 添えもの(レタス2枚)
 その他 つまようじ 3~5本位

鶏肉とインゲンの相性がバッチリだね!



ワンポイントアドバイス

インゲンはカリウムという成分を多く含み、塩分を体の外に排除する役割があります。高血圧の方にお勧めの野菜ですが、味付けは薄味に心がけましょう。

もっと野菜を食べよう

食改さんの
試してレシピ



作り方

- 1 鶏肉は余分な脂肪を取り除き、1枚の肉の厚みが均等になるように包丁で平らになるように切る。塩・コショウ少々を振っておく。
- 2 インゲンは塩ゆでして冷ましておく。
- 3 パプリカはインゲンと同じ長さで幅になるように細長く切っておく。
- 4 1の鶏肉に2と3の具を手前においてぐるりと筒状になるようにきつめに巻く。巻き終りはつまようじでしっかり閉じる。
- 5 テフロンのフライパンを中火で熱し、肉のとし目が下になるように入れてとし目がくっつくまでしっかり焼いてからひっくり返してフタをして中まで火が通るようにじっくり蒸し焼きにする。
- 6 肉が焼けたら強火にして本みりん・しょうゆの順に入れて煮詰めて肉に味を絡める。つまようじを抜いて食べやすい大きさに切る。お皿にちぎったレタスを添えて肉を盛り付ける。



みんな集まれ!

子育て支援の催し 8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)		9:30～16:30
ひまわり広場	プール遊びを楽しもう 看護師さんの夏の健康講座	8月4日(金)	千畑なかよし園	9:30～11:30
	すいか割りを楽しもう	8月18日(金)		
	8月生まれの誕生会	8月25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	夏祭りごっこをしよう& 園長先生のお話の会	8月3日(木)	六郷わくわく園	9:30～11:30
	看護師さんの安全な水遊び講話& 水遊びを楽しもう	8月24日(木)		
	8月の誕生会& すいか割りを楽しもう	8月31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)		9:30～16:30
子育て広場「ひだまり」	看護師さんの夏の健康講座(熱中症) 水遊びを楽しもう!	8月2日(水)	仙南すこやか園	9:30～11:30
	スイカ割りを楽しもう	8月23日(水)		
	8月生まれのお誕生会	8月30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6月末現在
()内は前月比

人口	20,067人 (-22)
男	9,483人 (-13)
女	10,584人 (-9)
世帯数	6,666世帯 (-3)

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)
8/ 6(日)	協和町歯科診療所 (大仙市協和)	0188-92-3166
13(日)	佐藤歯科クリニック (大仙市太田町)	86-9955
20(日)	太田歯科診療所 (大仙市太田町)	88-1400
27(日)	岡田歯科医院 (美郷町六郷)	84-4108
9/ 3(日)	高橋歯科医院 (大仙市大曲栄町)	62-5058

献血のお知らせ

献血キャンペーンです。献血にご協力くださった皆様に、粗品をご用意しています。みなさまのご協力をお願いします。

実施日	時間	会場
8/6(日)	10:00～11:45	イオンスーパーセンター美郷店
	13:00～16:00	

問●美郷町保健センター ☎0187(84)4900

美郷の赤ちゃん



ひな
高橋 陽愛ちゃん

▲産まれてきてくれて、ありがとう! お兄ちゃんと仲良く元気に育ってね。
遼さん・苑未さん (元本堂南部)



すみれ
高橋 堇ちゃん

◀心の優しい女の子に育ってね。
卓也さん・香さん (押切紀の国)

「美郷の赤ちゃん」を募集します

平成29年7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8月10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

8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	8月29日(火)
対象	平成29年4月生まれ
受付	12:45～13:00
内容	7カ月児健診
日時	8月25日(金)
対象	平成29年1月生まれ
受付	12:45～13:00
内容	10カ月児健診
日時	8月25日(金)
対象	平成28年10月生まれ
受付	12:45～13:00
内容	1歳6カ月児健診
日時	8月22日(火)
対象	平成27年12月、平成28年1月生まれ
受付	12:45～13:00
内容	2歳6カ月児歯科健診
日時	8月3日(木)
対象	平成27年1月、2月生まれ
受付	12:45～13:00
内容	3歳児健診
日時	8月1日(火)
対象	平成25年12月、平成26年1月生まれ
受付	12:45～13:00
内容	3歳児健診
日時	9月5日(火)
対象	平成26年2月生まれ
受付	12:45～13:00

問●美郷町保健センター ☎0187(84)4900

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	電話番号	夜間および休日は 0187-63-2119
診療時間	午前9時～午後3時		
診療科目	内科・小児科		