

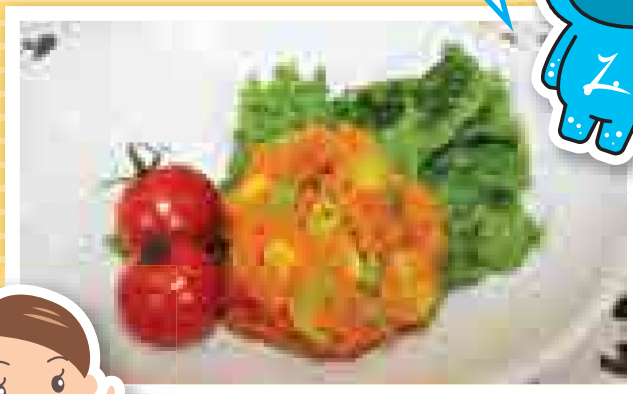
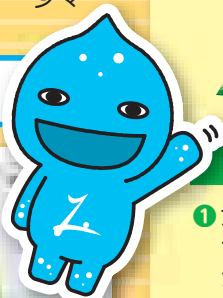
今回のメニュー

「カボチャと枝豆のサラダ」

材 料 (約4人分)

カボチャ……………大1/4個 マヨネーズ……………大さじ1
 ゆで枝豆……………100g位 粗挽きこしょう……………少々
 ホールコーン(缶詰)…小さじ4 塩……………少々
 粉チーズ……………大さじ1

素材の甘さにチーズのコクが効いてておいしいね!



ワンポイントアドバイス

枝豆にはコレステロール排出やガンや認知症予防にも効果があるといわれています。かぼちゃにはカロテンが多く含まれ感染症や免疫低下によって発症する病気の抑制に効果的と言われています。また、油と相性がよく、吸収率が高くなります。

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カボチャは種を取り除き、耐熱皿にのせて軽くラップをして500Wで6分加熱する。カボチャがやわらかくなったら皮を切り捨てる。この時、カボチャによく火が通りやわらかい場合は粗くつぶして冷ましておく。かたい場合はラップを軽くかけさらに過熱してやわらかくする。
- ②ゆで枝豆はさやから豆をとりだし、薄皮もむいておく。ホールコーンは汁を捨てザルにあげておく。
- ③ボウルに①・②・粉チーズ・マヨネーズを入れて混ぜて味見をし、味が薄い場合は塩少々で味を調える。器に3を盛り付け、仕上げに粗挽きこしょう少々をふりかけて出来上がり。お好みで粉チーズに代わりにプロセスチーズを刻んだものを混ぜてもおいしいです。(カボチャはサラダにする際はゆでると水っぽくなり、仕上がりがドロドロになりやすいのでなるべくレンジ加熱をして水分を飛ばすと上手に仕上がります)



みんな集まれ!

子育て支援の催し 9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	作って遊ぼう	9月 1日(金)		9:30～11:30
	リズム遊びをしよう	9月 8日(金)		
	バスに乗って園外保育にでかけよう	9月 15日(金)		
	秋の自然に触れて遊ぼう	9月 22日(金)		
	9月生まれのお誕生会	9月 29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	園庭の遊具で遊ぼう	9月 7日(木)		9:30～11:30
	みんなで遊ぼう&看護師さんの秋の健康講座	9月 14日(木)		
	園外保育に出かけよう	9月 22日(金)		
	9月の誕生会&主任先生のお楽しみ会	9月 28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」	遠足にいこう!	9月 6日(水)		9:30～11:30
	看護師さんの健康講座(救急の日に関するお話)&すこやか園で遊ぼう!	9月 13日(水)		
	身体を動かして遊ぼう!	9月 20日(水)		
	9月生まれのお誕生会	9月 27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7月末現在
()内は前月比

人口	20,062人 (- 5)
男	9,478人 (- 5)
女	10,584人 (0)
世帯数	6,669世帯 (3)

9月の健診カレンダー		会場◎美郷町保健センター	
内容	4カ月児健診	日時	9月26日(火)
対象	平成29年5月生まれ	日時	受付12:45~13:00
内容	7カ月児健診	日時	9月26日(火)
対象	平成29年2月生まれ	日時	受付12:45~13:00
内容	10カ月児健診	日時	9月29日(金)
対象	平成28年11月生まれ	日時	受付12:45~13:00
内容	1歳6カ月児健診	日時	9月12日(火)
対象	平成28年2月生まれ	日時	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	日時	受付12:45~13:00
内容	3歳児健診	日時	10月3日(火)
対象	平成26年3月生まれ	日時	受付12:45~13:00

問◎美郷町保健センター ☎0187(84)4900

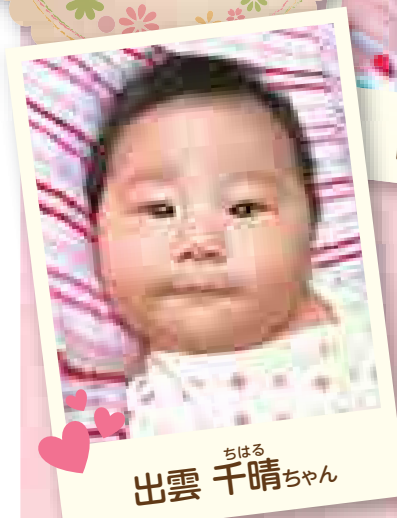
美郷の
赤ちゃん



まはる
高橋 天晴ちゃん

▲「あっぱれ」じゃないよ、「まはる」だよ!
弘太さん・咲里菜さん
(善元寺)

◀笑って、泣いて、元気に成長しています。
広大さん・千穂さん
(山本)



ちはる
出雲 千晴ちゃん

「美郷の赤ちゃん」を募集します

平成29年8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9月8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

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)
9/3日	高橋歯科医院 (大崎市大曲栄町)	62-5058
10日	ささき歯科医院 (仙北市田沢湖)	44-3548
17日	高橋ひろし歯科医院(大崎市大曲田町)	63-1230
24日	城南堂歯科医院 (仙北市角館町)	54-3678
10/1日	畠山歯科医院 (大崎市大曲浜町)	62-3636

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