

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

「レンジで作るミートローフ」

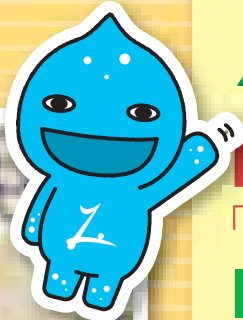
作り方

- ① 玉ねぎをみじん切りにして耐熱容器に入れ、600Wレンジで1分加熱し冷ましておく。
- ② 卵はゆでてカラをむいてタテ2等分にする。人参は細切りにしてアスパラと一緒にゆでておく。
- ③ ボウルに合いびき肉・玉ねぎ・Aを入れてよく混ぜておく。
- ④ ラップの上に3を四角に広げ2とコーンを中心に置いて巻き、棒状に形作ってラップをきっちり巻き、耐熱皿において3分30秒レンジで加熱する。
- ⑤ 4のラップを外してさらに混ぜ合わせたBを塗ってラップなしでさらに1分30秒レンジで加熱する。(お肉の真ん中まで加熱できているか確認し、生なら再加熱する)
- ⑥ 5の粗熱が取れたら野菜やミニトマトと共に皿に盛り付ける。

材 料 (約2人分)

合いびき肉……160g	ニンジン……………1/2本
玉ねぎ……………1/4個	アスパラまたはインゲン2本
A {	パン粉……………1/2カップ
	溶き卵……………1/2個
	牛乳……………大さじ2
	塩・こしょう 少々
	卵……………2個
	B {
	ケチャップ……………大さじ2
	中濃ソース……………大さじ1
	水菜またはベビーリーフ 50g
	ミニトマト……………2個

野菜といっしょにいただきます!



玉ねぎの効用

白玉ねぎは生で食べると血液をサラサラにする効果があり、動脈硬化や脳卒中、心筋梗塞予防になります。炒めたりして加熱すると甘みが増し、オリゴ糖に変化し、整腸作用に効果があります。



みんな集まれ!

子育て支援の催し 2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	豆まきをしよう	2月 2日(金)		
	看護師講座「お子さんの急病・ケガ等の対応について」	2月 9日(金)		
	2月生まれの誕生会	2月 16日(金)		
	ひな飾りを作ってみよう	2月 23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	豆まきをしよう	2月 1日(木)		
	看護師さんによる嘔吐物処理方法講座 & 園のお友達と一緒に遊ぼう	2月 8日(木)		
	2月の誕生会	2月 15日(木)		
	おひなさまを作ってみよう	2月 22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」	小麦粉粘土であそぼう!	2月 7日(水)		
	ハッピーバレンタイン & 栄養士さんの手作りおやつ講座	2月 14日(水)		
	2月生まれのお誕生会	2月 21日(水)		
	おひなさまを作ろう!	2月 28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12月末現在
()内は前月比

人口	19,983人 (- 4)
男	9,461人 (1)
女	10,522人 (- 5)
世帯数	6,661世帯 (2)

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)
2/ 4日	長尾歯科医院 (大仙市長野)	56-4405
11日	富永歯科医院 (美郷町六郷)	84-0123
18日	さくら歯科医院 (仙北市角館町)	54-2747
25日	佐々木歯科医院 (大仙市大曲上栄町)	63-3025
3/ 4日	小西歯科医院 (美郷町六郷)	84-1118

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
2/16 (金)	10:00～10:50	株式会社宮崎製靴
	12:40～14:20	美郷町商工会
	15:00～16:00	株式会社ヤマダフーズ

問●美郷町保健センター ☎0187(84)4900

美郷の赤ちゃん



あやと
高橋 絢斗ちゃん



りんせい
佐藤 凜惺ちゃん

▲元気で大きな子に育ってね!!大きくなったらパパと野球やろう!!
尚也さん・友佳里さん (関田)

◀健康で元気に育ってね。
昌平さん・恵莉子さん (大坂)

「美郷の赤ちゃん」を募集します

平成30年1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2月9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

2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	2月27日(火)
対象	平成29年10月生まれ	受付	12:45～13:00
内容	7カ月児健診	日時	2月27日(火)
対象	平成29年7月生まれ	受付	12:45～13:00
内容	10カ月児健診	日時	2月20日(火)
対象	平成29年4月生まれ	受付	12:45～13:00
内容	1歳6カ月児健診	日時	2月6日(火)
対象	平成28年6月、7月生まれ	受付	12:45～13:00
内容	2歳6カ月児歯科健診	日時	2月8日(木)
対象	平成27年7月生まれ	受付	12:45～13:00
内容	3歳児健診	日時	2月13日(火)
対象	平成26年7月1日～7月10日生まれ	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		