

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

### 「アスパラのくるみ和え」

#### 作り方

- 1 アスパラガスは根元の固いところを手でポキンと折る。折った後の根元の固い皮はピーラーで薄くむく。斜め3cmの長さに切る。
- 2 ニンジンも皮をむいて3cm長さの千切りにする。
- 3 角こんにゃくは3cm長さに細く切る。
- 4 鍋にお湯を沸かして、塩少々と①・②・③を入れてゆでてザルにあげる。
- 5 くるみと白ごまをすり、ペースト状にする(市販のペースト状のものでもよい)。そこに和え衣の調味料をすべて入れて混ぜる。よく混ぜたら①・②・③を入れて和える。塩少々で味を調整する。和えたらすぐに器に盛り、いただきます。

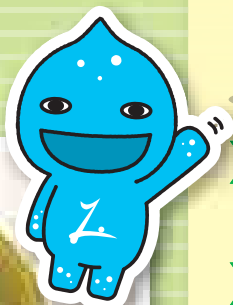
## 材 料 (約4人分)

アスパラガス …………… 1束    角こんにゃく …… 1/4袋  
ニンジン …………… 1本    パプリカ(黄) …… 1/2個

### 【和え衣】

みそ …………… 小さじ1~2    { くるみ …………… 大さじ1  
しょうゆ …………… 小さじ1    { 白すりごま …… 大さじ1  
砂糖 …………… ひとつまみ  
塩 …………… 少々

アスパラガスとくるみの相性が抜群だね!



アスパラガスの穂先にはアスパラギン酸が多く含まれています。新陳代謝を高める、疲労回復に役立つと言われていいます。また、ルチンも豊富で血管を丈夫にする働きがあります。取りたてのアスパラガスはゆですぎると甘みが薄くなりますのでやや固めにゆでてみましょう。

## みんな集まれ!

# 子育て支援の催し 6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	体を動かして遊ぼう	6月 1日(金)		9:30～11:30
	保健師さんのお話(1)「虫歯予防・歯磨き指導講座」	6月 8日(金)		
	戸外で遊ぼう	6月 15日(金)		
	6月生まれのお友達の誕生会	6月 22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
	看護師さんによる健康講座②&園庭で遊ぼう	6月 7日(木)		9:30～11:30
	あそびにおいて	6月 14日(木)		
作って遊ぼう&園長先生のお話の会②	6月 21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
	保健師さんのお話～ムシバイキンをやっつけろ!～	6月 6日(水)		9:30～11:30
	子育て広場「ひだまり」	6月 13日(水)		
	しゃぼん玉で遊ぼう	6月 20日(水)		
	6月生まれのお誕生会 お話だいすき	6月 27日(水)		

## 戸籍の窓

4月届出順

---

→→→→→ 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
--------	----	-----	--------	----	-----



## 美郷の赤ちゃん

### 写真を募集します

平成30年5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6月13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

### 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)
6/ 3(日)	くぼた歯科医院(仙北市田沢湖)	43-2233
6/10(日)	タケダ歯科クリニック(大仙市大曲飯田)	62-6480
6/17(日)	嶋村歯科クリニック(大仙市大曲中通町)	62-0410
6/24(日)	角間川歯科医院(大仙市角間川町)	65-3536

### 献血のお知らせ

献血にご協力くださった皆さまに、粗品をご用意しています。皆さまのご協力をお願いします。

実施日	時間	実施場所
6/30(土)	10:00～11:45	みさと福祉センター
	13:00～16:00	

※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。

問●美郷町保健センター ☎0187(84)4900

### 美郷町

## 人のうごき

平成30年4月末現在  
( )内は前月比

人口	19,840人 ( 2)
男	9,394人 ( 4)
女	10,446人 ( - 2)
世帯数	6,669世帯 ( 15)

### 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
診療科目	内科・小児科
診療時間	午前9時～午後3時
電話番号	☎0187-63-2111



## 6月の 健診カレンダー

会場 美郷町保健センター ☎0187(84)4900

内容	日時	対象
4カ月児健診	6月29日(金) 受付/12:45～13:00	平成30年2月生まれ
7カ月児健診	6月26日(火) 受付/12:45～13:00	平成29年11月生まれ
10カ月児健診	6月29日(金) 受付/12:45～13:00	平成29年8月生まれ
1歳6カ月児健診	6月12日(火) 受付/12:45～13:00	平成28年11月生まれ
2歳6カ月児歯科健診	6月 8日(金) 受付/12:45～13:00	平成27年10月生まれ