

今回のメニュー

温野菜のくるみ味噌がけ

材 料 (4人分)

ニンジン …… 輪切り厚め8枚 ジャガイモ(大きめのもの) 2個  
 カボチャ 厚めのスライス4切 白菜 …………… 1/8個  
 ブロccoli …… 1/2株 豚肩ロース肉 … スライス4枚  
 { 白みそ …………… 70g クルミ …………… 30g }  
 { 砂糖 …………… 大さじ2 ニンニク …………… 1/2かけ }  
 蒸した具材の汁 … 大さじ3 長ネギ …………… 1/4本

蒸した具材がしっとりしているよ!



ニンジンにはカロテンが豊富に含まれており、体内でビタミンAにかわり、視力や皮膚の維持に役立ちます。また、油と合わせることで、カロテンの吸収がよくなります。炒め物やナッツ類と一緒に食べることをおすすめします。

野菜をもう一皿食べよう

食改さんの  
試してレシピ



作 り 方

【温野菜】

- ① それぞれの具材を一口サイズに切り、平皿に平らに並べる。
  - ② 水大さじ2をかけ、ラップを軽くかけて500Wで3分加熱する。固いようであればさらに加熱する。蒸したときに出てくる汁はくるみ味噌に使うので捨てないでとっておく。
- ★ 蒸し器があれば、それを使ってすべての材料が柔らかくなるまで蒸す。柔らかさの確認には爪楊枝を使い、真ん中に刺さるかどうかで判断する。
- ③ 具材を彩りよくお皿に盛り付け、小鉢に入れたくるみ味噌を添える。

【くるみ味噌】

- ① ニンニクはすりおろし、長ネギはみじん切りにする。クルミはフライパンで弱火にかけ、焦げないように乾煎りし、めん棒で粗めに砕いておく。
  - ② 小鉢に白みそ・砂糖・すりおろしたニンニク・長ネギ・蒸し汁・砕いたクルミを入れてよく混ぜてダレをつくる。砂糖の量はお好みで加減する。また、お好みでラー油を入れる。
- ★ クルミがなければ、すりごまやピーナッツ粉で代用できる。



みんな集まれ!  
子育て支援の催し 11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
3園合同	子育て支援講座	11月 1日(木)	六郷わくわく園	9:30~11:30
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	作って遊ぼう	11月 9日(金)	千畑なかよし園	9:30~11:30
	絵本の世界を楽しもう	11月 16日(金)		
	11月生まれの誕生会	11月 30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	わくわくホールで元気に遊ぼう	11月 8日(木)	六郷わくわく園	9:30~11:30
	作って遊ぼう	11月 15日(木)		
	主任先生のお楽しみ会②	11月 22日(木)		
	11月のお誕生会	11月 29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」	おいもでクッキング (「手作りおやつ②」栄養士)	11月 7日(水)	仙南すこやか園	9:30~11:30
	お買いものごっこをしよう!	11月 14日(水)		
	11月生まれのお誕生会	11月 21日(水)		
	保健師さんのお話(風邪予防について)	11月 28日(水)		

# 戸籍の窓

9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

※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。

**美郷町 人のうごき**

平成30年9月末現在 ( )内は前月比

人口	19,788人 (- 7)
男	9,375人 ( 0)
女	10,413人 (- 7)
世帯数	6,673世帯 ( 0)

**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



## 美郷の赤ちゃん 写真を募集します

平成30年10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11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

**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)
11/ 4(日)	船木歯科医院(大仙市大曲中通町)	63-0027
11/11(日)	さくら歯科医院(仙北市角館町)	54-2747
11/18(日)	大曲中通歯科診療所(大仙市大曲上栄町)	62-2323
11/25(日)	富永歯科医院(美郷町六郷)	84-0123

**献血のお知らせ**

献血にご協力いただいた皆さまに粗品をご用意しています。ご協力をお願いします。

実施日	時間	実施会場
11/14(水)	10:00～11:00	ロード電子工業株式会社
	12:45～14:30	美郷町役場
	15:10～16:00	株式会社マカベ秋田工場

問●美郷町保健センター ☎0187(84)4900

**11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	11月20日(火) 受付/12:45～13:00	平成30年7月生まれ
7カ月児健診	11月20日(火) 受付/12:45～13:00	平成30年4月生まれ
10カ月児健診	11月30日(金) 受付/12:45～13:00	平成30年1月生まれ
1歳6カ月児健診	11月27日(火) 受付/12:45～13:00	平成29年4月生まれ
2歳6カ月児歯科健診	11月16日(金) 受付/12:45～13:00	平成28年3月・4月生まれ