

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

## 里芋と舞茸の 炊き込みご飯

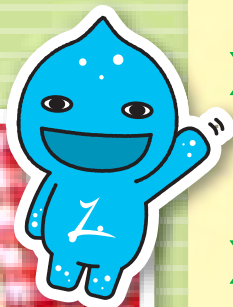
作り方

- ① お米は洗って、水に30分つけておく。水の分量は炊飯器の目盛りに合わせて（だし汁で炊いてもよい）。
- ② 舞茸は石づきを切り落とし、手で小房に分けておく。
- ③ 里芋は皮をむいて小さめの乱切りにし、水大さじ1をかけて平皿に並べる。ふんわりラップをかけて2分加熱する。
- ④ 油揚げはお湯をかけて油抜きし、粗みじん切りにする。ニンジンも皮をむいて、粗みじん切りにする。
- ⑤ 炊飯器に材料と調味料を全部入れて炊く。
- ⑥ 炊いたらごはんを盛り付け、生姜の千切りや刻み青しそをのせる。

### 材 料 (4人分)

お米 …………… 2合      里芋 …………… 170g  
 舞茸 …………… 40g      干しエビ …………… 2g  
 油揚げ …………… 1/2枚      ニンジン …………… 1/2本  
 生姜の千切り …………… 少々  
 { 濃口しょうゆ … 大さじ1/2      本みりん …………… 大さじ1 }  
 { 日本酒 …………… 大さじ1      粗塩 …………… 小さじ1/3 }

豊かな風味と里芋の食感が楽しめるよ!



里芋にはカリウムが含まれています。カリウムは、体内の余分な塩分を尿に排出する働きをしてくれます。むくみにも効果がありますが、味付けはだしをきかせて薄味にするよう心掛けましょう。

## みんな集まれ! 子育て支援の催し 12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	子育て支援クリスマス楽しみ会 ▶P20	12月 19日(水)	美郷町公民館	10:00~11:20
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	クリスマスの飾りを作ろう	12月 7日(金)	千畑なかよし園	9:30~11:30
	12月生まれの誕生会	12月 14日(金)		
	保健師さんによる講座② 「風邪予防をして元気に過ごそう」	12月 21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	クリスマス飾りを作ろう	12月 6日(木)	六郷わくわく園	9:30~11:30
	誕生会&看護師さんの感染症のお話⑥	12月 13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」	クリスマスを楽しもう! (看護師さんによる感染症予防講座)	12月 5日(水)	仙南すこやか園	9:30~11:30
	12月生まれのお誕生会	12月 12日(水)		

# 戸籍の窓

10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10月末現在  
( )内は前月比

人口 19,766人 (-22)  
男 9,359人 (-22)  
女 10,407人 (-6)  
世帯数 6,667世帯 (-6)

## 12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	12月18日(火) 受付/12:45~13:00	平成30年8月生まれ
7カ月児健診	12月14日(金) 受付/12:45~13:00	平成30年5月生まれ
10カ月児健診	12月18日(火) 受付/12:45~13:00	平成30年2月生まれ
1歳6カ月児健診	12月11日(火) 受付/12:45~13:00	平成29年5月生まれ
3歳児健診	12月21日(金) 受付/12:45~13:00	平成27年5月生まれ

# 美郷の赤ちゃん



HAPPY BIRTHDAY

菊田なごみちゃん

よい日々を  
過ごせますように

正幸さん・実奈さん  
(石神)



## 「美郷の赤ちゃん」写真を募集します

平成30年11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12月7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)
12/ 2(日)	はら歯科医院(大仙市大花町)	88-8418
12/ 9(日)	おやしき歯科クリニック(大仙市角間川)	65-2002
12/16(日)	山下歯科医院(大仙市大曲黒瀬町)	63-0418
12/23(日)	ながさか歯科医院(大仙市長野)	56-2255
12/30(日)	井関歯科医院(大仙市朝日町)	63-8100
12/31(月)	さとうデンタルクリニック(仙北市角館町)	55-4222

## 献血のお知らせ

献血キャンペーンです。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
12/ 8(土)	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

## 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