

子どもの食育や生活習慣病の予防食を勉強している美郷町食生活改善推進協議会(食改=しょっかい)会員の皆さんが、野菜を使った体に優しいヘルシーレシピを紹介するよ!



### 材 料 (4人分)

お米 …………… 2合    アスパラガス …………… 1束  
 ニンジン …………… 1/2本    冷凍コーン …………… 1カップ  
 スライスベーコン …… 2枚    バター …………… 15g  
 塩コショウ …………… 少々



アスパラガスに多く含まれているアスパラギン酸は、疲労回復やスタミナ増強に効果が高いと言われています。また、リラックス効果や睡眠効果も期待できるため、旬の時期は積極的に取り入れるようにしてみましょう。

野菜をもう一皿食べよう

## 食改さんの 試してレシピ

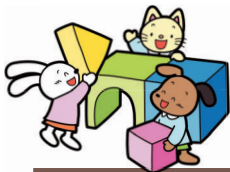


### 今回のメニュー

## アスパラガスの 洋風混ぜこみごはん

### 作り方

- 1 ベーコンを1cmの角切りにする。
- 2 ニンジンは粗みじん切り、アスパラガスは根元の固い部分を切り捨てて1cmの長さに切る。
- 3 フライパンにバターとニンジンを入れ、柔らかくなるまで中火でじっくり炒める。
- 4 ベーコン、コーン、アスパラガスを入れてさらに炒め、塩コショウで味を整える。
- 5 お米は洗って炊飯器に入れ、規定の量の水を入れて炊く。
- 6 ごはんが炊けたらすぐに炒めた具材を入れて混ぜ、ふたをして10分蒸らしてできあがり。



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 7日(金)		9:30～11:30
	誕生会	6月 14日(金)		
	保健師さんのお話(1) 「虫歯予防歯磨き指導講座」	6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)	六郷わくわく園	9:30～16:30
	看護師さんの虫歯予防講座 & 園庭で遊ぼう	6月 6日(木)		9:30～11:30
あそびにおいて	ふれあい遊びを楽しもう	6月 13日(木)		
	作って遊ぼう & 園長先生のお話の会③	6月 20日(木)		
すこやか園開放	6月のお誕生会	6月 27日(木)	仙南すこやか園	9:30～16:30
	子育て相談・自由遊び	毎週月～金曜日(平日のみ)		9:30～11:30
子育て広場 「ひだまり」	保健師さんのお話 ～ムシバイキンをやっつけろ～	6月 5日(水)		
	体を動かして遊ぼう	6月 12日(水)		
	しゃぼん玉で遊ぼう	6月 19日(水)		
	6月生まれのお誕生会	6月 26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

令和元年5月に届け出をした赤ちゃんの写真(1人1枚まで)を募集します。写真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10日(月)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/ 2日	協和町歯科診療所(大仙市協和)	(018)892-3166
6/ 9日	佐藤歯科クリニック(大仙市太田町)	86-9955
6/16日	金子歯科クリニック(大仙市大曲丸子町)	63-7300
6/23日	岡田歯科医院(美郷町六郷)	84-4108
6/30日	高橋歯科医院(大仙市大曲栄町)	62-5058

※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31年4月末現在 ( )内は前月比

人口	19,571人 (-36)
男	9,256人 (-7)
女	10,315人 (-29)
世帯数	6,655世帯 (-12)

### 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28日(金) 受付/12:45～13:00	平成31年2月生まれ
7カ月児健診	6月28日(金) 受付/12:45～13:00	平成30年11月生まれ
10カ月児健診	6月25日(火) 受付/12:45～13:00	平成30年8月生まれ
1歳6カ月児健診	6月26日(水) 受付/12:45～13:00	平成29年11月・12月生まれ
2歳6カ月児歯科健診	6月14日(金) 受付/12:45～13:00	平成28年10月・11月生まれ
3歳児健診	6月18日(火) 受付/12:45～13:00	平成27年11月生まれ