

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)

小松菜 …………… 200g シメジ …………… 100g  
 桜エビ(素干し) …… 8g きなこ …………… 大さじ2  
 味噌…………… 大さじ1



小松菜・きなこ・桜エビそれぞれにはカルシウムが多く含まれています。カルシウムは骨を丈夫にしてくれる栄養素なので、積極的に取り入れてみましょう。

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

## 小松菜のきなこ和え

### 作り方

- ① 小松菜は3cmの長さに切る。シメジは石づきを切り落としてから小房に分け、桜エビは細かく刻む。
  - ② 小松菜とシメジを茹でて、軽く水気を切っておく。
  - ③ ボウルに桜エビと②を入れて、味噌ときなこを混ぜてから具を和える。
- ★ お好みで、きなこを増やしてもおいしいです。  
 ★ 味噌の量は好みで減らしてみましょう。



みんな集まれ!

## 子育て支援の催し 7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	七夕を楽しもう	7月 5日(金)		9:30～11:30
	夏まつりごっこを楽しもう	7月 12日(金)		
	水に親しもう	7月 19日(金)		
	誕生会	7月 26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	七夕飾りを作ろう	7月 4日(木)		9:30～11:30
	栄養士さんによる講座①(食事) & しゃぼん玉で遊ぼう	7月 11日(木)		
	戸外で元気に遊ぼう	7月 18日(木)		
	7月のお誕生会 & 看護師さんによる講座②(水遊び)	7月 25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」	七夕飾りを作ろう	7月 3日(水)		9:30～11:30
	園庭で遊ぼう	7月 10日(水)		
	7月生まれのお誕生会	7月 17日(水)		
	夏祭りにおいてよ	7月 24日(水)		
	看護師さんのお話(安全な水遊びについて) & 水遊びを楽しもう	7月 31日(水)		

# 戸籍の窓

5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

## HAPPY BIRTHDAY

生まれてくるのをずっと待って  
たよ。笑顔と希望がいっぱいの  
日々と一緒に歩んでいこうね！  
洋介さん・未稀さん  
(安城寺下)



照井 希歩ちゃん



長谷川 蒼和ちゃん

◀生まれてきてくれてあり  
がとう。大きくなったら  
お姉ちゃんとパパと一緒に  
野球やろうね！  
知将さん・彩佳さん(千屋北部)

### 「美郷の赤ちゃん」写真を募集します

令和元年6月に届け出をした赤ちゃんの写真(1人1枚まで)  
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7月12  
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

※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

令和元年5月末現在 ( )内は前月比

人口	19,556人 (-15)
男	9,239人 (-17)
女	10,317人 ( 2)
世帯数	6,657世帯 ( 2)

### 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

### 献血のお知らせ

ご協力いただいた皆さまに粗品をご用意しています。  
献血を必要としている方のため、ご協力をお願いします。

実施日	時間	実施会場
7/ 6(土)	10:00～11:45	みさと福祉センター
	13:00～16:00	

問 ●美郷町保健センター ☎0187(84)4900

### 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)
7/ 7(日)	田口歯科クリニック(仙北市角館町)	53-2212
7/14(日)	ささき歯科医院(仙北市田沢湖)	44-3548
7/21(日)	高橋ひろし歯科医院(大田市大曲田町)	63-1230
7/28(日)	城南堂歯科医院(仙北市角館町)	54-3678

### 7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	7月30日(火) 受付/12:45～13:00	平成31年3月生まれ
10カ月児健診	7月30日(火) 受付/12:45～13:00	平成30年9月生まれ

※都合により、7カ月児健診、1歳6カ月児健診、3歳児健診の日程を変更しています。