

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

リンゴ酢…… 200cc	調味料	水……………10cc
塩…………… 小さじ2		ローリエ……………1枚
砂糖…………… 大さじ1		ミニトマト……………1パック



トマトの果汁成分には、脂肪を燃焼させる遺伝子(リノール酸)が含まれています。また、老化防止にも役立つので夏は積極的に食べたい野菜です。

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

ミニトマトのピクルス

作り方

- ① 調味料と水、半分に折ったローリエを鍋に入れてさっと煮立て、冷ましておく(酸が強いので、鍋はホーローかステンレスがおすすめです)。
 - ② ミニトマトはヘタを取り、半分に切る。水気はキッチンペーパーで拭いておく。
 - ③ 容器(瓶がおすすめです)にミニトマトと①の調味液を入れ、フタをして冷蔵庫で1日冷やして漬けておく。
- ★ 2~3日保存できます。
 - ★ お好みで粒コショウ(5粒程度)、赤唐辛子の輪切り(適量)を入れて味に変化を付けてもおいしいです。
 - ★ 緑色や紫色等のミニトマトを入れて彩りよく仕上げましょう。漬けるミニトマトはやや固めを使うことをおすすめします。



みんな集まれ!

子育て支援の催し 9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)		9:30~16:30
ひまわり広場	作って遊ぼう	9月 6日(金)	千畑なかよし園	9:30~11:30
	リズム遊びをしよう	9月 13日(金)		
	バスに乗って園外保育に出かけよう	9月 20日(金)		
	誕生会 & 絵本の読み聞かせ講座	9月 27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	園庭の遊具で遊ぼう	9月 5日(木)	六郷わくわく園	9:30~11:30
	バスに乗って園外保育に出かけよう	9月 12日(木)		
	看護師さんのお話(健康な体づくり) & 作って遊ぼう	9月 19日(木)		
	9月のお誕生会 & 主任先生のお話の会	9月 26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」	体を動かして遊ぼう	9月 4日(水)	仙南すこやか園	9:30~11:30
	遠足に行こう(園外保育)	9月 11日(水)		
	看護師さんのお話(救急時の対応について)	9月 18日(水)		
	9月生まれのお誕生会 & おはなしだいすき①	9月 25日(水)		

戸籍の窓

7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

武田 瑠華 ちゃん

お姉ちゃんと仲良く
元気にすくすくすこやかに
育ってね

光央さん・由香さん
(羽貫谷地)

「美郷の赤ちゃん」写真を募集します

令和元年8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9月10日(火)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)
9/ 1 (日)	ホワイト歯科医院(大仙市大曲日の出町)	86-3180
9/ 8 (日)	まつだ歯科医院(仙北市田沢湖)	43-3600
9/15 (日)	高橋歯科医院(大仙市角間川町)	65-2238
9/22 (日)	仙北歯科医院(大仙市福田)	69-2828
9/29 (日)	岩田歯科医院(大仙市四ツ屋)	62-8264

※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7月末現在 ()内は前月比

人口	19,492人 (-44)
男	9,213人 (-14)
女	10,279人 (-30)
世帯数	6,648世帯 (- 9)

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

9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	9月27日(金) 受付/12:45～13:00	令和元年5月生まれ
7カ月児健診	9月24日(火) 受付/12:45～13:00	平成31年2月生まれ
10カ月児健診	9月24日(火) 受付/12:45～13:00	平成30年11月生まれ
3歳児健診	9月20日(金) 受付/12:45～13:00	平成28年2月生まれ