

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 (8枚分)

大根 …………… 110g 【タレ】
 白玉粉 …………… 50g ポン酢(市販) … 大さじ5
 万能ねぎ …………… 1/4袋 ごま油 …………… 少々
 プロセスチーズ ……… 10g
 片栗粉 …………… 55g



大根にはジアスターゼという、でんぷん分解酵素が多く含まれています。消化を助け、胃もたれ、胸やけなどに効果があります。

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

チーズ入り大根もち

作り方

- ① 大根は皮をむいてすりおろす。
 - ② ボウルに白玉粉を入れ、すりこぎで粒をつぶして粉状にする。
 - ③ プロセスチーズを5mm角に切る。
 - ④ ボウルに②の白玉粉、片栗粉を入れて粉同士を混ぜ合わせておく。そこへすりおろした大根を入れてよく混ぜる。よく混ぜたらチーズも入れて混ぜ合わせる。
 - ⑤ フライパンにごま油を入れて中火にする。④を小さいお玉で1杯入れ、両面が半透明になるまでフタをして焼く(焦げないように注意)。
 - ⑥ お皿に盛り付け、万能ねぎとポン酢をかけてできあがり。
- ★大根が苦手なお子さんでも、大根がたくさん入っていることを知らずに食べられますよ!



みんな集まれ!

子育て支援の催し 3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	ひなまつり会 誕生会	3月 6日(金)	千畑なかよし園	9:30～11:30
	成長や思い出を語りましょう 「子どもの成長～園長先生の講話～」	3月 13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	思い出のアルバムを作ろう 3月生まれの誕生会	3月 5日(木)	六郷わくわく園	9:30～11:30
	園長先生のお話の会(集団生活に向けて) お楽しみ会	3月 12日(木)		
すこやか園開放	子育て支援・自由遊び	毎週月～金曜日(平日のみ)		9:30～16:30
子育て広場 「ひだまり」	思い出のアルバムを作ろう 3月生まれのお誕生会	3月 4日(水)	仙南すこやか園	9:30～11:30
	園長先生のお話「子どもの遊びについて」 お楽しみ会に参加しよう	3月 11日(水)		

戸籍の窓

1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

出雲 怜ちゃん

産まれてきてくれてありがとう！
思いやりのある
優しい気持ちを持って、
元気にすくすく育てね。

純人さん・紗世さん
(谷地川)



「美郷の赤ちゃん」写真を募集します

令和2年2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3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)
3/ 1 (日)	祐生堂医院歯科(仙北市角館町)	53-2268
3/ 8 (日)	小西歯科医院(美郷町六郷)	84-1118
3/15 (日)	みちのく政宗デンタルクリニック(大仙市福田町)	63-7803
3/22 (日)	生和堂医院歯科(大仙市刈和野)	87-3000
3/29 (日)	富塚歯科医院(大仙市刈和野)	75-1125

※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2年1月末現在
()内は前月比

人口 19,337人 (-24)
男 9,142人 (-2)
女 10,195人 (-22)
世帯数 6,632世帯 (-3)

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。輸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
3/22(日)	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

3月の健診カレンダー

会場 ●美郷町保健センター

内容	4カ月児健診	日時	3月17日(火)
対象	令和元年11月生まれ	日時	受付/12:45～13:00
内容	7カ月児健診	日時	3月13日(金)
対象	令和元年8月生まれ	日時	受付/12:45～13:00
内容	10カ月児健診	日時	3月17日(火)
対象	令和元年5月生まれ	日時	受付/12:45～13:00
内容	1歳6カ月児健診	日時	3月10日(火)
対象	平成30年8月生まれ	日時	受付/12:45～13:00
内容	3歳児健診	日時	3月 6日(金)
対象	平成28年8月生まれ	日時	受付/12:45～13:00

問 ●美郷町保健センター ☎0187(84)4900