

野菜をもう一皿食べよう 食改さんの試してレシピ

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ご紹介します。

今回のメニュー

ネギのお好み焼き

材料(4人分)

- ・お好み焼き粉 100g
- ・たまご 1個
- ・乾燥桜エビ 10g
- ・お好み焼きソース 適量
- ・かつお節 適量
- ・水 150cc
- ・長ネギ 2本
- ・サラダ油 少々

作り方

- ①長ネギを斜め薄切りにする。
- ②ボウルにお好み焼き粉・たまご・水を入れて混ぜる。
- ③②に長ネギ・乾燥桜エビも入れてさらに混ぜる。
- ④フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、③の1/4の量を入れる。
- ⑤フタをして、両面蒸し焼きにする。これを4枚分繰り返す。
- ⑥皿に盛り付け、お好み焼きソース・かつお節をかけてできあがり。

ネギは
「美郷ブランド
10品目」です

ネギは高血圧症の方や冷え性の方におすすめの食材です。ビタミンB1の消化吸収を良くし、疲労を和らげる効果もあります。

子どものセルフケア 毎日を健康に過ごす朝ごはんレシピ

子どものセルフケア推進のため、朝ごはんのレシピを毎月紹介しています。朝ごはんをしっかり食べて、毎日を健康に過ごしましょう。

今回のメニュー

和風オムライス

材料

- ・ごはん 茶碗1杯
- ・鯖フレーク 大さじ1
- ・白いりごま 適量
- ・チーズ 適量
- ・たまご 1個

作り方

- ①大きめのマグカップに、ごはん、鯖フレーク、白いりごまを入れて混ぜる。
- ②①を平らにして、チーズ、溶きたまごを入れる。
- ③ふんわりラップをし、電子レンジ(600W)で1分30秒加熱してできあがり。



マグカップで簡単にオムライスを作ることができます。フライパンや包丁を使わないので、洗い物も少なくできます。



みんな集まれ!

子育て支援の催し 10月

問い合わせ

千畑なかよし園 ☎0187(85)3115
六郷わくわく園 ☎0187(84)0023
仙南すこやか園 ☎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	ちびっこ運動会	10月 2日(金)		9:30～11:30
	戸外で遊ぼう	10月 9日(金)		
	栄養士さんのお話② 「手作りおやつを楽しもう」	10月 16日(金)		
	ふれあい遊びを楽しもう	10月 23日(金)		
	10月生まれのお誕生会	10月 30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	ちびっこ運動会	10月 1日(木)		9:30～11:30
	戸外で体を動かして遊ぼう	10月 8日(木)		
	看護師さんのお話「元気な体をつくろう」	10月 15日(木)		
	栄養士さんのお話「おやつについて」 手作りおやつを楽しもう	10月 22日(木)		
	10月のお誕生会 ハロウィンを楽しもう	10月 29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」	「ちびっこ運動会」に参加しよう	10月 7日(水)		9:30～11:30
	絵本の読み聞かせ講座「おはなし だいすき」	10月 14日(水)		
	戸外で伸び伸びと遊ぼう	10月 21日(水)		
	10月生まれのお誕生会 ハッピーハロウィン	10月 28日(水)		

戸籍の窓 KOSEKINOMADO

8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!!



藤澤 咲ちゃん

お兄さんお姉さんに負けず
元気に育てね☆

宏樹さん・悠香さん
(西高方町)

「美郷の赤ちゃん」写真を募集します

令和2年9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10月9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へお申し出ください。

美郷町 人のうごき

令和2年8月末現在 ()内は前月比

人口	男	9,024人(1)
19,121人(9)	女	10,097人(8)
	世帯数	6,619世帯(3)

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

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)
10/ 4(日)	富永歯科医院(美郷町六郷)	84-0123
10/11(日)	はら歯科医院(大仙市大曲大花町)	88-8418
10/18(日)	たかはし歯科医院(美郷町境田)	82-1118
10/25(日)	おやしき歯科クリニック(大仙市角間川町)	65-2002

献血のお知らせ

輸血を必要としている方のため、ご協力をお願いします。ご協力いただいた方には粗品をご用意しています。

実施日	時間	会場
10/28(水)	10:00～11:20	六郷高等学校
	13:00～14:20	美郷町商工会
	15:00～16:00	株式会社マカベ秋田工場

問●町福祉保健課 健康対策班 ☎0187(84)4900



10月の健診カレンダー

会場●美郷町保健センター

問●町福祉保健課 健康対策班 ☎0187(84)4900

内容	日時	対象
4カ月児健診	10月26日(月) 受付/12:45～13:00	令和2年6月生まれ
7カ月児健診	10月20日(火) 受付/12:45～13:00	令和2年3月生まれ
10カ月児健診	10月20日(火) 受付/12:45～13:00	令和元年12月生まれ
1歳6カ月児健診	10月16日(金) 受付/12:45～13:00	平成31年3月生まれ
2歳6カ月児歯科健診	10月12日(月) 受付/12:45～13:00	平成30年3月・4月生まれ
3歳児健診	10月 9日(金) 受付/12:45～13:00	平成29年3月生まれ