

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

塩昆布のレモンサラダ

材料(4人分)



・ダイコン	1/4本
・キャベツ	1/4個
・ニンジン	1/4本
・レモン	1/4個
・塩昆布	5g
・ごま油	小さじ1
・白いりごま	小さじ1
・鶏ガラスープの素(顆粒)	小さじ1

作り方

- 1 ダイコンとニンジンの皮をむき、千切りにする。
- 2 キャベツを千切りにする。
- 3 よく水洗いしたレモンを、皮が付いた状態でいちよう切りにする。
- 4 ボウルに材料を全部入れ、混ぜ合わせてできあがり。

キャベツは「美郷ブランド10品目」です

キャベツにはビタミンCが含まれており、風邪予防・疲労回復などに効果があります。

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

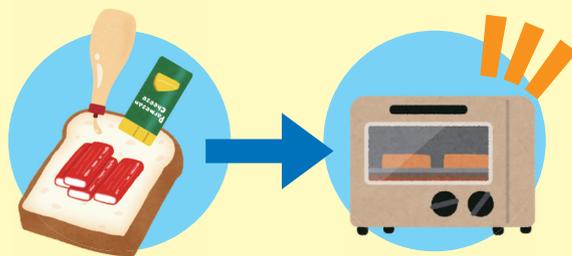
カニカマのチーズパン

材 料

・お好みのパン	1枚	・カニカマ	1本
・マヨネーズ	適量	・粉チーズ	適量
・ミックステーズ	2つまみ	・塩コショウ	少々

作 り 方

- 1 割いたカニカマなど、材料をすべてパンの上のせる。
- 2 トースターで焼いてできあがり。



トースターで焼くだけ! スライスした玉ねぎやキノコのをせると、さらにおいしくなります。



みんな集まれ!

子育て支援の催し 11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
3地区合同	子育て講座「親子で楽しむリズム体操」	11月 11日(水)	美郷町宿泊交流館 ワクアス	9:30~11:30
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	保健師さんのお話② 「風邪を予防して元気に過ごそう」	11月 6日(金)		9:30~11:30
	絵本の世界を楽しもう 11月生まれのお誕生会	11月 20日(金) 11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)	六郷わくわく園	9:30~16:30
あそびにおいて	保健師さんによる風邪予防講座 作って遊ぼう	11月 5日(木)		9:30~11:30
	わくわくホールで元気に遊ぼう 11月のお誕生会 主任先生のお話の会「乳幼児の読み聞かせ」	11月 19日(木) 11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)	仙南すこやか園	9:30~16:30
子育て広場 「ひだまり」	栄養士さんの手作りおやつ 「おもいでクッキング」	11月 4日(水)		9:30~11:30
	お買い物ごっこをしよう 保健師さんのお話「風邪予防について」 11月生まれのお誕生会	11月 18日(水) 11月 25日(水)		

戸籍の窓 KOSEKINOMADO

9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!!



小玉 楽ちゃん

人生、楽しく
ステキな音楽に出会って
元気いっぱい
育ちますように♪

貴仁さん・佳世さん
(塚)

※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。



人口	男	9,011人(-13)
19,094人	女	10,083人(-14)
(-27)	世帯数	6,620世帯(1)

「美郷の赤ちゃん」 写真を募集します

令和2年10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11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)
11/ 1(日)	山下歯科医院(大仙市大曲黒瀬町)	63-0418
11/ 8(日)	ながさか歯科医院(大仙市北長野)	56-2255
11/15(日)	井関歯科医院(大仙市朝日町)	63-8100
11/22(日)	田口歯科クリニック(仙北市角館町)	53-2212
11/29(日)	船木歯科医院(大仙市神宮寺)	72-3222

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



11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	11月24日(火) 受付/12:45~13:00	令和2年7月生まれ
7カ月児健診	11月24日(火) 受付/12:45~13:00	令和2年4月生まれ
10カ月児健診	11月20日(金) 受付/12:45~13:00	令和2年1月生まれ
1歳6カ月児健診	11月13日(金) 受付/12:45~13:00	平成31年4月生まれ
3歳児健診	11月 6日(金) 受付/12:45~13:00	平成29年4月生まれ