

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

カボチャのチーズパン粉揚げ

材料(4個分)

・カボチャ	400g	・パン粉	適量
・スライスチーズ	2枚	・中濃ソース	適量
・鶏ひき肉(もも肉)	50g	・油	適量
・たまご	2個	・塩コショウ	適量
・小麦粉	適量		

作り方

- ①カボチャは種をくり抜き、皮ごと8等分にスライスする。その後、電子レンジで5分加熱する(固めに加熱する)。
- ②スライスチーズは2等分に切る。
- ③塩コショウをかけた鶏ひき肉をスプーンで混ぜ、スライスチーズで挟む。さらにそのチーズをカボチャで挟む。
- ④③に小麦粉・溶きたまご・パン粉の順につけ、170℃の油でじっくり中まで加熱する。
- ⑤包丁で半分に切り、中の鶏ひき肉がしっかり加熱されていればお皿に盛り付け、中濃ソースをかけてできあがり。



美郷町産
野菜を食べて
地産地消!

カボチャに含まれるカロテンは、しもやけ防止に役立ちます。カボチャとチーズだけでフライにしてもおいしいです。

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

鮭ときのこのバター丼

材料

・お米	1合	・料理酒	大さじ1/2
・鮭フレーク	適量	・バター	小さじ1
・きのこ(お好みのもの)	適量	・焼きのり	1枚
・めんつゆ	大さじ1程度		

作り方

- ①炊飯器にきのこ・めんつゆ・料理酒を入れてご飯を炊く。
- ②ご飯が炊けたら、鮭フレークとバターを入れて混ぜ合わせる。
- ③ご飯にのりを散らしてできあがり。



炊飯器で炊くだけの簡単メニューです。体が温まります。



みんな集まれ!

子育て支援の催し 2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)		9:30～16:30
ひまわり広場	豆まきをしよう	2月 5日(金)	千畑なかよし園	9:30～11:30
	看護師さんのお話②「応急処置について」 体を動かして遊ぼう	2月 12日(金)		
	2月生まれのお誕生会	2月 19日(金)		
	ひな飾りを作ってみよう	2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)		9:30～16:30
あそびにおいて	看護師さんによる健康のお話	2月 4日(木)	六郷わくわく園	9:30～11:30
	2月のお誕生会 園のお友達と一緒に遊ぼう	2月 18日(木)		
	おひなさまを作ってみよう	2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)		9:30～16:30
子育て広場 「ひだまり」	お米の粘土で遊ぼう	2月 3日(水)	仙南すこやか園	9:30～11:30
	作って遊ぼう	2月 10日(水)		
	2月生まれのお誕生会	2月 17日(水)		
	おひなさまを作ろう	2月 24日(水)		

戸籍の窓 KOSEKINOMADO

12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!!

写真を募集します!!

令和3年1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2月10日休日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)
2/7(日)	金子歯科クリニック(大仙市大曲丸子町)	63-7300
2/14(日)	富永歯科医院(美郷町六郷)	84-0123
2/21(日)	さくら歯科医院(仙北市角館町)	54-2747
2/28(日)	長尾歯科医院(大仙市長野)	56-4405

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。ご協力いただいた皆さまには粗品をご用意しています。

実施日	時間	会場
2/25(木)	10:00～11:30	美郷町商工会
	13:00～14:00	
	15:00～16:00	株式会社ヤマダフーズ

問●町福祉保健課 健康対策班 ☎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

※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12月末現在 ()内は前月比

人口	男 8,986人(-14)
19,018人(-40)	女 10,032人(-26)
	世帯数 6,628世帯(-6)

2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	2月22日(月) 受付/12:45～13:00	令和2年10月生まれ
7カ月児健診	2月22日(月) 受付/12:45～13:00	令和2年7月生まれ
10カ月児健診	2月22日(月) 受付/12:45～13:00	令和2年4月生まれ
1歳6カ月児健診	2月19日(金) 受付/12:45～13:00	令和元年7月生まれ
2歳6カ月児健診	2月5日(金) 受付/12:45～13:00	平成30年7月・8月生まれ
3歳児健診	2月8日(月) 受付/12:45～13:00	平成29年7月生まれ