

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

野菜入り豆乳スープ

材料(2人分)

・成分無調整豆乳	400cc	・中華スープの素	小さじ1
・キャベツ	2枚	・干しエビ	小さじ1
・ニンジン	3cm位	・万能ねぎ(小口切り)	あれば少々
・鶏もものひき肉	100g	・コショウ	少々

作り方

- ① ニンジンは千切りにする。キャベツは1cm角切りにする。
- ② 鍋に豆乳を入れて、ニンジンと鶏ひき肉を入れて煮る。ニンジンが煮えたら中華スープの素とキャベツを入れてひと煮立ちしたら火を止める。
- ③ 器に②をよそい、干しエビと万能ねぎをのせる。お好みでコショウをかける。



美郷町産
野菜を食べて
地産地消!

春キャベツはビタミンCを含み、風邪予防や疲労回復に役立ち、季節の変わり目におすすめの食材です。

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

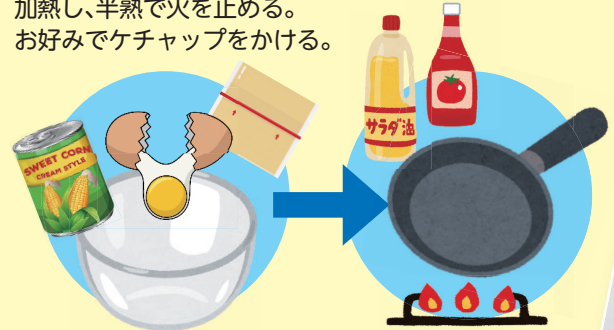
チーズコーンオムレツ

材料

・たまご	1個	・塩、コショウ	少々
・スライスチーズ	1枚	・ケチャップ	お好みで
・コーン	お好みで	・サラダ油	少々

作り方

- ① ボウルにたまご・手でちぎったスライスチーズ・コーン・塩・コショウを入れて混ぜる。
- ② フライパンに油を入れて熱し、①を入れて菜箸で混ぜながら加熱し、半熟で火を止める。お好みでケチャップをかける。



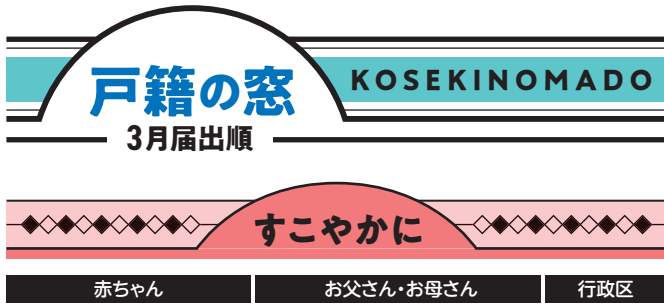
子育て支援の催し & おやこふらっと広場 5月

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
町福祉保健課 ☎0187(84)4907

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	園内で遊ぼう・園内さんぽ	5月 7日(金)	千畑なかよし園	9:30～11:30
	親子でふれあって遊ぼう	5月 14日(金)		
	戸外で遊ぼう	5月 21日(金)		
	5月生まれのお誕生会	5月 28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	はじめまして、よろしくね! 園長先生のお話の会「子育てについて」	5月 6日(木)	六郷わくわく園	9:30～11:30
	体を動かして遊ぼう 看護師さんの健康講座(生活リズムを整えよう)	5月 13日(木)		
	作って遊ぼう 園長先生のお話の会(絵本の読み聞かせ)	5月 20日(木)		
	5月生まれのお誕生会	5月 27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」	すこやか園で遊ぼう	5月 12日(水)	仙南すこやか園	9:30～11:30
	5月生まれのお誕生会	5月 19日(水)		
	栄養士さんのお話&手作りおやつ	5月 26日(水)		
おやこ ふらっと広場	子育て支援・自由遊び	5月 8日(土)	六郷わくわく園	9:30～11:30
		5月 15日(土)	千畑なかよし園	
		5月 22日(土)	美郷町住民活動センター	

※参加を希望する場合は、5月15日(土)までにNPO法人みさぼーと(☎0187(84)4922)へお申し込みください。



美郷の赤ちゃん

HAPPY BIRTHDAY!!

写真を募集します

令和3年4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5月10日(月)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)
5/ 2(日)	岡田歯科医院(美郷町六郷)	84-4108
5/ 9(日)	高橋歯科医院(大仙市大曲栄町)	62-5058
5/16(日)	さいとう歯科クリニック(仙北市角館町)	53-2752
5/23(日)	山本歯科医院(仙北市角館町)	53-2058
5/30(日)	城南堂歯科医院(仙北市角館町)	54-3678

献血のお知らせ

皆さまの献血を必要としている方のため、ご協力をお願いします。ご協力くださった皆さまには粗品をご用意しております。

実施日	時間	会場
5/25(火)	10:00～11:00	株式会社マカベ秋田工場
	13:00～13:50	秋田昭和産業株式会社
	14:30～16:00	美郷町役場

問●町福祉保健課 健康対策班 ☎0187(84)4900

※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3年3月末現在 ()内は前月比

人口	男	8,905人(-39)
18,852人(-86)	女	9,947人(-47)
	世帯数	6,610世帯(-8)

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	5月28日(金) 受付/13:00～13:15	令和3年1月生まれ
7カ月児健診	5月28日(金) 受付/12:45～13:00	令和2年10月生まれ
10カ月児健診	5月28日(金) 受付/12:45～13:00	令和2年7月生まれ
3歳児健診	5月25日(火) 受付/12:45～13:15	平成29年11月生まれ

※新型コロナウイルス感染症の拡大状況等により、日程変更する場合があります。