

## 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

#### レタスの温サラダ

##### 材料(2人分)

・レタス	1/2個	・しょうゆ	小さじ1/2
・ごま油	小さじ1	・顆粒だし	少々
・塩コショウ	少々		

##### 作り方

- ①レタスを一口大に切る。
- ②多めのお湯でレタスを数秒、さっとゆでる(色が変わったらすぐにあげる)。
- ③ボウルにごま油・しょうゆ・塩コショウ・顆粒だしを入れて混ぜる。



美郷町産  
野菜を食べて  
地産地消!

レタスはさっとゆでることでカサが減り、たくさん食べることができます。加熱しすぎると苦くなるので注意しましょう。レタスには食物繊維が含まれており、便秘予防や新陳代謝をよくする効果があります。

## 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

#### 昆布茶の即席漬け

##### 材料

・キュウリ	1本	・昆布茶	適量
・ちくわ	1本		

##### 作り方

- ①キュウリは薄切りにして水気を絞り丈夫なナイロン袋に入れる。
- ②ちくわは斜め薄切りにして①の袋に入れてその後、昆布茶を入れる。
- ③袋に軽く空気を入れ、シャカシャカ混ぜて、10分程なじませる。



## 子育て支援の催し &おやこふらっと広場 6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	ふれあい遊びを楽しもう	6月 4日(金)	千畑なかよし園	9:30～11:30
	体を動かして遊ぼう	6月 11日(金)		
	6月生まれのお誕生会	6月 18日(金)		
	栄養士さんのお話① 「何でも食べて丈夫な体をつくろう」	6月 25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	保健師さんの虫歯予防講座 園庭で遊ぼう	6月 3日(木)	六郷わくわく園	9:30～11:30
	ふれあい遊びを楽しもう	6月 10日(木)		
	作ってみよう 園長先生のお話の会「乳幼児の遊びについて」	6月 17日(木)		
	6月生まれのお誕生会	6月 24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」	保健師さんのお話 「ムシバイキンをやっつけろ」	6月 2日(水)	仙南すこやか園	9:30～11:30
	体を動かして遊ぼう	6月 9日(水)		
	作って遊ぼう	6月 16日(水)		
	しゃぼん玉で遊ぼう	6月 23日(水)		
	6月生まれのお誕生会	6月 30日(水)		
おやこ ふらっと広場	子育て支援・自由遊び	6月 5日(土)	仙南すこやか園	9:30～11:30
		6月 12日(土)	六郷わくわく園	
		6月 19日(土)	千畑なかよし園	
		オリジナルの七夕かざりをつくろう(※)	6月 26日(土)	

※参加を希望する場合は、6月15日(火)までにNPO法人みさぼーと(☎0187(84)4922)へお申し込みください。

# 戸籍の窓 KOSEKINOMADO

4月届出順

## すこやかに

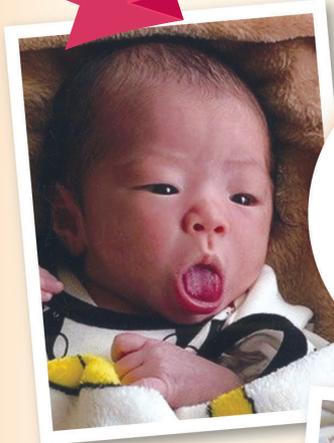
赤ちゃん お父さん・お母さん 行政区

## 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!!



佐々木 春歌ちゃん

小柄に生まれたけど、大きくスクスク元気な女の子になってねー!

健さん・有紀子さん (第一晩)



大坂 彩乃ちゃん

すくすく元気に大きくなってね♡

尚史さん・華織さん (南町)

## 「美郷の赤ちゃん」写真を募集します

令和3年5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6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

※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	8,887人(-18)
18,813人(-39)	女	9,926人(-21)
	世帯数	6,606世帯(-4)

## 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)
6/6(日)	畠山歯科医院(大仙市大曲浜町)	62-3636
6/13(日)	カワラダ歯科医院(仙北市角館町)	55-1188
6/20(日)	富岡歯科医院(大仙市太田町)	88-1123
6/27(日)	にしき歯科クリニック(仙北市西木町)	47-3855

6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	6月29日(火) 受付/12:30~13:15	令和3年2月生まれ
7カ月児健診	6月29日(火) 受付/12:30~13:15	令和2年11月生まれ
10カ月児健診	6月25日(金) 受付/12:30~13:15	令和2年8月生まれ
1歳6カ月児健診	6月8日(火) 受付/12:45~13:15	令和元年10月・11月生まれ
2歳6カ月児歯科検診	6月15日(火) 受付/12:30~13:15	平成30年9月・10月・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。