

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

ナスとピーマンのみそ炒め

材料(2人分)

・長ナス 1本 ・ピーマン 2個
 ・ショウガのみじん切り 少々 ・ニンニクのみじん切り 1かけ
 ・ごま油 大さじ1 ・みそ 小さじ2
 ・お酒 大さじ1 ・唐辛子 小口切り少々

作り方

- ①ナスとピーマンは大きめの乱切りにする。
- ②フライパンにごま油・ショウガ・ニンニクを入れて弱火で炒める。香りがたったら、ナスとピーマンを炒める。
- ③②が柔らかくなったら、みそ・お酒・唐辛子を入れて軽く炒める。お皿に盛り付けできあがり。



美郷町産
野菜を食べて
地産地消!

ナスにはナスニンという成分が含まれており、眼精疲労の軽減や視力の回復を助ける効果があります。ナスの皮はむかずに調理し、食べましょう。

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

たぬき冷ややっこ

材料

・絹ごし豆腐 1/6丁くらい ・キュウリ 1/6本くらい
 ・あげ玉 少々 ・ポン酢またはしょうゆ 少々
 (できればエビ風味)

作り方

- ①キュウリはスライサーで切る(または千切り)。
- ②お皿に豆腐を盛り、その上にキュウリとあげ玉をのせて、ポン酢をかけてできあがり。



夏の食欲のない時に
あげ玉のカリカリが
食欲をそそります。

ミニトマトや赤いパプリカの千切りを添えると彩りがよくなります。暑い日はご飯にのせて食べてもおいしいよ。

子育て支援の催し &おやこふらっと広場 8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)	千畑なかよし園	9:30～16:30
ひまわり広場	看護師さんのお話① 「夏の感染症予防について」	8月 6日(金)		9:30～11:30
	すいか割りごっこ・水遊び	8月 20日(金)		
	8月生まれのお誕生会	8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
あそびにおいで	夏祭りごっこをしよう	8月 5日(木)		9:30～11:30
	水遊びをしよう すいか割りをしよう	8月 19日(木)		
	園長先生のお話 「乳幼児の生活について」 8月生まれのお誕生会	8月 26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)	仙南すこやか園	9:30～16:30
子育て広場 「ひだまり」	水遊びを楽しもう	8月 4日(水)		9:30～11:30
	看護師さんのお話 「熱中症について」 すいか割りをしよう	8月 18日(水)		
	8月生まれのお誕生会	8月 25日(水)		
おやこ ふらっと広場	子育て支援・自由遊び	8月 7日(土)	仙南すこやか園	9:30～11:30
		8月 21日(土)	千畑なかよし園	
		手作りのとうろうを作ろう! (※)	8月 28日(土)	美郷町住民活動センター

※参加を希望する場合は、8月17日(火)までにNPO法人みさぼ一と(☎0187(84)4922)へお申し込みください。

戸籍の窓 KOSEKINOMADO

6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7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8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)
8/ 1(日)	田口歯科クリニック(仙北市角館町)	53-2212
8/ 8(日)	船木歯科医院(大仙市大曲中通町)	63-0027
8/15(日)	さくら歯科医院(仙北市角館町)	54-2747
8/22(日)	大曲中通歯科診療所(大仙市大曲上栄町)	62-2323
8/29(日)	畠山歯科医院(大仙市南外)	74-3115

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
8/ 1(日)	10:00～11:45	イオンスーパーセンター美郷店
	13:00～16:00	

問●町福祉保健課 健康対策班 ☎0187(84)4900

美郷町 人のうごき

令和3年6月末現在 ()内は前月比

人口	男	8,855人(-17)
18,745人(-34)	女	9,890人(-17)
	世帯数	6,605世帯(1)

※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。

8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	8月27日(金) 受付/12:30～13:15	令和3年4月生まれ
7カ月児健診	8月27日(金) 受付/12:30～13:15	令和3年1月生まれ
10カ月児健診	8月27日(金) 受付/12:30～13:15	令和2年10月生まれ
1歳6カ月児健診	8月20日(金) 受付/12:45～13:15	令和元年12月・令和2年1月生まれ
2歳6カ月児歯科健診	8月 3日(火) 受付/12:30～13:15	平成30年12月・平成31年1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。

エフエム秋田(82.8MHz)で放送中!

マイシティ・マイタウン美郷町

(毎週火曜日 午後4時21分～午後4時30分)

美郷町の旬な話題を紹介しているよ! 皆さんからの「おたより」も待ってます!

※毎月第1火曜日はテスト放送を兼ねているため、各家庭にお配りしている「緊急告知FMラジオ」が強制的に起動します。