

## 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

## ズッキーニの肉詰め

### 材料(2人分)

・ズッキーニ 3本 ・サラダ油 少々 ・ニンジン 1/4本  
 ・タマネギ 1/4個 ・中濃ソース 適量 ・塩、コショウ 少々  
 ・片栗粉 大さじ1 ・鶏ひき肉 100g ・日本酒 大さじ3

### 作り方

- ズッキーニはタテ半分に切り、真ん中の種の部分をスプーンでくり抜き舟形にする。
- タマネギ・ニンジンは粗みじん切りにして、お皿に平らに入れてラップをする。600Wレンジで2分加熱して、ラップを外し冷ましておく。
- ボウルに②と鶏ひき肉・片栗粉・塩とコショウ少々を入れて粘りがでるまでよく混ぜる。6等分に分けておく。
- ①に③を入れてスプーンの背で押し付けるように詰める。
- フライパンにサラダ油少々を入れて熱し、ひき肉の面を下にして焼いて、焼き目が付いたら、ひっくり返す。日本酒を入れてフタをし、蒸し焼きにして中までしっかり火を通す。
- お皿に盛り付け、お好みでソースをかけて食べる。塩を少々付けて食べてもおいしいです。



美郷町産  
野菜を食べて  
地産地消!

ズッキーニに含まれるβカロテンは油と一緒にとることで吸収率がアップし、疲労回復にも役立ちます。

## 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

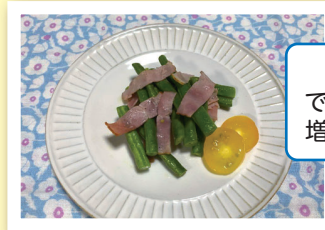
## インゲンとベーコンのバター炒め

### 材料

・インゲン 1/2袋 ・スライスベーコン 2枚  
 ・バター 小さじ1 ・塩、コショウ 少々

### 作り方

- インゲンは手で食べやすい大きさに折る。
- フライパンにインゲン・ベーコン・バターを入れて炒める。お好みで塩・コショウ少々で味を整える。



夏野菜をバターで炒めると甘みが増します。

時間に余裕があれば、コーンやジャガイモの千切りを入れて炒めてもおいしいです。休みの日なら、スライスニンニクを加えて炒めるのもおすすめです。

## 子育て支援の催し &おやこふらっと広場 9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	作って遊ぼう	9月 3日(金)		9:30～11:30
	リズム遊びをしよう	9月 10日(金)		
	バスに乗って園外保育に出かけよう	9月 17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
	園庭の遊具で遊ぼう	9月 2日(木)		9:30～11:30
あそびにおいで	バスに乗って園外保育に出かけよう	9月 9日(木)		
	作ってみよう	9月 16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
	9月生まれのお誕生会 主任先生のお楽しみ会	9月 30日(木)		
子育て広場 「ひだまり」	作って遊ぼう	9月 1日(水)		9:30～11:30
	遠足に行こう	9月 8日(水)		
	看護師さんのお話「救急の日について」	9月 15日(水)		
	絵本の読み聞かせ講座「おはなしだいすき」	9月 22日(水)		
おやこ ふらっと広場	9月生まれのお誕生会	9月 29日(水)	9:30～11:30	
	子育て支援・自由遊び	9月 4日(土)		
		9月 11日(土)		
		9月 18日(土)		
	手作り星座パズルをつくろう! (※)	9月 25日(土)	美郷町住民活動センター	10:00～11:30

※参加を希望する場合は、9月14日(火)までにNPO法人みさぼーと(☎0187(84)4922)受付時間 9:00～17:00へお申し込みください。

**戸籍の窓** KOSEKINOMADO  
7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8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9月10日(金)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。

美郷町  
人のうごき  
令和3年7月末現在  
( )内は前月比

人口	男	8,843人(-12)
18,719人(-26)	女	9,876人(-14)
	世帯数	6,605世帯( 0)

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)
9/ 5(日)	富永歯科医院(美郷町六郷)	84-0123
9/12(日)	はら歯科医院(大仙市大曲大花町)	88-8418
9/19(日)	たかはし歯科医院(美郷町境田)	82-1118
9/26(日)	おやしき歯科クリニック(大仙市角間川町)	65-2002

9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	9月28日(火) 受付/12:45～13:15	令和3年5月生まれ
7カ月児健診	9月21日(火) 受付/12:45～13:15	令和3年2月生まれ
10カ月児健診	9月28日(火) 受付/12:45～13:15	令和2年11月生まれ
3歳児健診	9月 3日(金) 受付/12:45～13:15	平成30年2月・3月生まれ

※新型コロナウイルス感染症の感染拡大状況等により、日程変更する場合があります。

美郷町公式Twitter&Facebookをご覧ください!

町のイメージキャラクターである「美郷のミズモ」が町のイベントや情報をお知らせしています。ぜひご覧ください。

美郷のミズモ(公式) Twitter  
<https://twitter.com/misatonomizumo?lang=ja>

美郷町公式Facebookページ「美郷のミズモ」  
<https://www.facebook.com/misatonomizumo/>

Twitter Facebook