

## 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

## リンゴとグリーンピースのホットケーキ

### 材料(2人分)

・リンゴ	1個	・バター	1かけ
・たまご	1個	・グリーンピース(または枝豆)	大さじ2
・牛乳	150cc	・ホットケーキミックス粉	150g

### 作り方

- ①リンゴはよく洗い、皮付きのまままきし形に切って、芯と種を取り除いてから薄く切る。
- ②グリーンピースは塩ゆでして、ザルにあげて冷ましておく。
- ③ホットケーキミックス粉・牛乳・たまごを混ぜて生地をつくる。
- ④炊飯器の釜の下半分にバターを塗り、リンゴとグリーンピースを並べてから③の生地を流し入れる。
- ⑤炊飯器はふたをして、スイッチを押して加熱する。  
※お好みでニンジンすりおろし1/8本を混ぜて焼くと色がきれいに仕上がります。



美郷町産  
野菜を食べ  
て地産地消!

リンゴにはポリフェノールが多く含まれ、動脈硬化を抑制する効果があるほか、食物繊維も多く腸内善玉菌を増やす効果もあります。1/2個で1日分の果物摂取ができます。

## 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

## カボチャのチーズ焼き

### 材料

・カボチャ(スライス)	薄切り3枚くらい	・ピザ用チーズ	2つまみ
・コショウ	少々	・オリーブオイル	少々
		(サラダ油でもよい)	

### 作り方

- ①カボチャは皮付きのまま食べやすい大きさにスライスする。
- ②フライパンにオリーブオイルを入れて中火にし、①のカボチャを入れて両面焼く。
- ③②にコショウを少々ふり、チーズをのせてフタをして弱火で蒸し焼きにする。チーズが溶けたらできあがり。

サツマイモでも  
おいしくできます。



※蒸し焼きにすることでカボチャの甘みが引き出され、塩気が少なくてもおいしく食べられます。

秋になると味の濃いもののおいしく感じ、たくさん食べがちです。野菜を食べることで野菜に含まれるカリウムや食物繊維が体の中にたまった塩分や脂肪を体外に出してくれて、生活習慣病予防になります。秋野菜を食べるさらに元気になるでしょう。

## 子育て支援の催し &おやこふらっと広場 11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
3地区合同	「親子でふれあう スキンシップヨガ」 講師 ヨガインストラクター こまつ みゆき氏	11月 11日(木)	美郷町宿泊交流館 ワクアスアリーナ	9:30~11:30
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	保健師さんのお話② 「風邪を予防して元気に過ごそう」	11月 5日(金)	千畑なかよし園	9:30~11:30
	絵本の世界を楽しもう	11月 19日(金)		
	11月生まれのお誕生会	11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
あそびにおいで	保健師さんの風邪予防講座 作ってみよう	11月 4日(木)	六郷わくわく園	9:30~11:30
	主任先生のお楽しみ会	11月 18日(木)		
	11月生まれのお誕生会 わくわくホールで元気に遊ぼう	11月 25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」	11月生まれのお誕生会	11月 17日(水)	仙南すこやか園	9:30~11:30
	お買い物ごっこをしよう	11月 24日(水)		
おやこ ふらっと広場	子育て支援・自由遊び	11月 6日(土)	仙南すこやか園	9:30~11:30
		11月 13日(土)	六郷わくわく園	
		11月 20日(土)	千畑なかよし園	
		11月 27日(土)	美郷町住民活動センター	
	自然素材で動物をつくろう(※)	11月 27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、11月19日(金)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

9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10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11月10日(水)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9月末現在 ( )内は前月比

人口	男	8,828人 (-8)
18,667人 (-21)	女	9,839人 (-13)
	世帯数	6,604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)
11/ 7(日)	富岡歯科医院(大仙市太田町)	88-1123
11/14(日)	さいとう歯科クリニック(仙北市角館町)	53-2752
11/21(日)	高橋ひろし歯科医院(大仙市大曲田町)	63-1230
11/28(日)	佐々木歯科医院(大仙市大曲上栄町)	63-3025



## 11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	11月30日(火) 受付/12:45～13:15	令和3年7月生まれ
7カ月児健診	11月26日(金) 受付/12:45～13:00	令和3年4月生まれ
10カ月児健診	11月30日(火) 受付/12:45～13:15	令和3年1月生まれ
1歳6カ月児健診	11月12日(金) 受付/12:45～13:15	令和2年4月生まれ
2歳6カ月児歯科健診	11月 9日(火) 受付/12:30～13:15	平成31年2月・3月・4月生まれ
3歳児健診	11月12日(金) 受付/12:45～13:15	平成30年4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。

## 美郷町ホームページをご利用ください!

行政サイト      最初にこのページが表示されます      美郷町観光情報公式サイト

たくさんアクセスしてね!

<https://www.town.misato.akita.jp>

秋田県美郷町      検索