

## 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

## ジャガイモのおやき

### 材料(4人分)

・ジャガイモ 800g  
・片栗粉 大さじ1  
・サラダ油 少々  
(バターでも可)

A {  
・しょうゆ 大さじ1と1/2  
(だししょうゆでも可)  
・本みりん 25cc

B {  
・片栗粉 大さじ1  
・水 大さじ5

・水 50cc  
・砂糖 25g

### 作り方

- ① ジャガイモは皮をむいて、やわらかくゆでてから汁を捨てる。冷ましてから粘りが出るまでつぶし、片栗粉を入れて混ぜる。
- ② ①を食べやすい大きさに丸めて平らになるように軽くつぶす。
- ③ フライパンにサラダ油(またはバター)を少々と②を入れて、両面がきつね色になるまで中火で焼いてお皿に盛り付ける。
- ④ ③のフライパンにAを入れて沸騰させ、Bを混ぜてから入れて加熱し、とろみをつける。③にかけてできあがり。お好みでだししょうゆにしてもおいしいです(砂糖はお好みで減らしてもいい)。



美郷町産  
野菜を食べて  
地産地消!

ジャガイモにはでんぷんとビタミンCが豊富です。疲労回復、風邪や肌荒れ予防に効果があるといわれています。

## 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

## ピーマンのおかか炒め

### 材料

・ピーマン 2個  
・めんつゆ 少々  
・かつお節 小1袋  
・ごま油 少々

### 作り方

- ① ピーマンは半分に切り、種とヘタを取り除き、千切りにする。
- ② フライパンにごま油を入れて熱し、ピーマンを炒める。かつお節とめんつゆを少々入れて混ぜ合わせ、さっと火を通す。



ピーマンが苦手ならパプリカで作ってみましょう。



お好みで白ごまを少々混ぜてもおいしいです。

## 子育て支援の催し & おやこふらっと広場 2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	豆まきごっこ	2月 4日(金)	千畑なかよし園	9:30～11:30
	2月生まれのお誕生会	2月 18日(金)		
	看護師さんのお話②「応急処置について」	2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
あそびにおいで	鬼のお面をつくって豆まきをしよう	2月 3日(木)	六郷わくわく園	9:30～11:30
	看護師さんによる健康のお話 園のお友達と一緒に遊ぼう	2月 10日(木)		
	2月生まれのお誕生会	2月 17日(木)		
	おひなさまをつくろう	2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」	お面をつくって豆まきをしよう	2月 2日(水)	仙南すこやか園	9:30～11:30
	2月生まれのお誕生会 園のお友達と一緒に遊ぼう	2月 9日(水)		
	おひなさまをつくろう	2月 16日(水)		
おやこ ふらっと広場	子育て支援・自由遊び	2月 5日(土)	仙南すこやか園	9:30～11:30
		2月 12日(土)	六郷わくわく園	
		2月 19日(土)	千畑なかよし園	
	おひなさまをつくろう(※)	2月 26日(土)	美郷町住民活動センター	

※参加を希望する場合は、2月18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

12月届出順

## すこやかに

赤ちゃん	お父さん・お母さん	行政区
齊藤 蓮乃 ちゃん ( 優也 さん、望美 さん )		塚
高橋 星來 ちゃん ( 祐太 さん、梨央 さん )		押切紀の国
深沢 柚月 ちゃん ( 敦 さん、喜子 さん )		四ツ谷
高橋 凛 ちゃん ( 涼 さん、綾那 さん )		田の尻
佐々木 華音 ちゃん ( 翼 さん、瑞希 さん )		都野
熊谷 奏大 ちゃん ( 和音 さん、麻知子 さん )		寺田

## 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
高橋ミヤノ さん (93)		荒川	藤井 キオ さん (99)		上深井
藤井 洋子 さん (91)		谷地川	田川 順一 さん (76)		荒町
藤田ミヨ子 さん (88)		御前	佐藤 敏生 さん (29)		古町
木村スズエ さん (92)		上野荒町	齋藤ミヨ子 さん (83)		野際
後藤 芳夫 さん (72)		今泉	高橋 孝吉 さん (85)		西高方町
高階 セツ さん (88)		一丈木	鶴谷 タカ さん (88)		町田
後藤 キヨ さん (82)		森先	福田 政勝 さん (83)		上鑓田
新田 絹子 さん (70)		大坂	照井鉄五郎 さん (95)		菅谷地
佐藤 傳一 さん (89)		本道町	鎌田 國助 さん (91)		笹巻
澤野ヤエノ さん (93)		外川原	加藤アヤ子 さん (96)		駅前
原 照三 さん (73)		塚	又井 愛子 さん (92)		扇田
赤坂 義雄 さん (86)		赤城	松田 リア さん (96)		御前
高橋 トシ さん (95)		御前	菅原 和幸 さん (63)		上鑓田
高橋正四郎 さん (86)		中野	高橋 辰美 さん (95)		中野
鈴木 チヨ さん (94)		安城寺下			

※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。

# 美郷の赤ちゃん

HAPPY BIRTHDAY!!

## 齊藤 蓮乃ちゃん

すくすく元気に育ってね♡

優也さん・望美さん (塚)



## 高橋 星來ちゃん

すくすく大きく育ってね♡

祐太さん・梨央さん (押切紀の国)



## 深沢 柚月ちゃん

生まれてきてくれてありがとう。元気な女の子に育ってね

敦さん・喜子さん (四ツ谷)



## 美郷町人のうごき

令和3年12月末現在 ( )内は前月比

人口

18,549人 (-40)

男 8,782人 (-16)

女 9,767人 (-24)

世帯数 6,596世帯 (-2)

## 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)
2/6(日)	たかはし歯科クリニック(大仙市高梨)	62-6800
2/13(日)	富永歯科医院(美郷町六郷)	84-0123
2/20(日)	さくら歯科医院(仙北市角館町)	54-2747
2/27(日)	長尾歯科医院(大仙市長野)	56-4405

## 「美郷の赤ちゃん」写真を募集します

令和4年1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2月10日休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



## 2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	2月25日(金) 受付/12:30~13:15	令和3年10月生まれ
7カ月児健診	2月25日(金) 受付/12:30~13:15	令和3年7月生まれ
10カ月児健診	2月25日(金) 受付/12:30~13:15	令和3年4月生まれ
1歳6カ月児健診	2月 8日(火) 受付/12:45~13:15	令和2年7月生まれ
3歳児健診	2月18日(金) 受付/12:30~13:15	平成30年7月・8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、日程を変更する場合があります。