

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

春キャベツとビーフンの炒め物

材料(4人分)

・春キャベツ	2枚	・シイタケ	2個
・ビーフン(乾燥)	70g	・サラダ油	大さじ1
・ニンジン	1/2本	・鶏ガラスープの素(粉末)	小さじ1
・スライスベーコン	4枚	・塩、コショウ	少々

作り方

- ①ボウルにビーフンとたっぷりのお湯を入れて3分おく。3分たったらお湯を捨て、水で洗い、ザルにあげておく。長い場合は食べやすい長さに切っておく。
- ②キャベツは1cmの角切りにする。ニンジンは千切り、ベーコンは2cm幅に切り、シイタケは薄くスライスする。
- ③フライパンにサラダ油を入れて熱し、②を全部入れて炒める。
- ④③に①のビーフンを入れて炒める。鶏ガラスープの素・塩・コショウを入れて味付けする。
※お好みで干しエビ・タケノコ・ピーマン・ごま油を入れてもおいしいです。また、味付けをお好みでオイスターソース・しょうゆなどに代えてもおいしいです。



シイタケ・
ホウレンソウ・
キャベツは
「美郷推進作物」
です

キャベツにはビタミンUが豊富です。胃液の分泌を抑えて胃の粘膜を修復する働きがあります。

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

ちくわのたまごとじ

材料

・たまご	2個	・シイタケ	1個
・ちくわ	1本	・白だし	大さじ1
・ニンジン	10g位	・水	100cc位
・小松菜(ホウレンソウ・白菜でも可)	1/2束		

作り方

- ①小松菜は洗って根元を切り捨て、3cmに切る。ニンジン・シイタケは千切りに、ちくわは斜め薄切りにする。
- ②小さめのフライパンに水と白だしを入れ、沸騰させてから①を入れて煮る。
- ③②が煮えたら溶きたまごを一気に入れて中火にし、たまごが半熟に加熱されたらできあがり。



ちくわからもだしが出て、野菜がおいしく食べられます。

ごはんの上のせて刻みノリをかけてもおいしいです。小松菜の代わりにホウレンソウや白菜を入れても合います。

子育て支援の催し &おやこふらっと広場 3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	成長や思い出を語りましょう ～園長先生のお話～	3月 11日(金)	千畑なかよし園	9:30～11:30
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	園長先生のお話の会 お楽しみ会をしよう 3月生まれのお誕生会	3月 10日(木)	六郷わくわく園	9:30～11:30
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」	園長先生のお話 お楽しみ会をしよう	3月 9日(水)	仙南すこやか園	9:30～11:30
おやこ ふらっと広場	子育て支援・自由遊び	3月 12日(土)	六郷わくわく園	9:30～11:30
		3月 19日(土)	千畑なかよし園	
		3月 26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、3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。
※上記事業は新型コロナウイルス感染症の感染拡大状況などにより中止する場合があります。

戸籍の窓 KOSEKINOMADO

1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!!



伊藤 暖々花ちゃん

ののかへ、いっぱい食べて
元気に遊んで
大きくなってね♡

雄太さん・法子さん
(上前郷)

「美郷の赤ちゃん」 写真を募集します

令和4年2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3月11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



美郷町 人のうごき

令和4年1月末現在
()内は前月比

人口	男	8,782人(0)
18,537人 (-12)	女	9,755人(-12)
	世帯数	6,590世帯(- 6)

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)
3/ 6(日)	田口歯科医院(大仙市大曲田町)	63-7117
3/13(日)	祐生堂医院歯科(仙北市角館町)	53-2268
3/20(日)	岩田歯科医院(大仙市四ツ屋)	62-8264
3/27(日)	冨塚歯科医院(大仙市刈和野)	75-1125

献血のお知らせ

皆さん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。ご協力いただいた方には粗品をご用意しています。

実施日	時間	会場
3/27(日)	10:00～11:30	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



3月の健診 カレンダー

会場●美郷町保健センター

内容	日時	対象
4カ月児健診	3月22日(火) 受付/12:45～13:15	令和3年11月生まれ
7カ月児健診	3月18日(金) 受付/13:00～13:15	令和3年8月生まれ
10カ月児健診	3月18日(金) 受付/12:45～13:00	令和3年5月生まれ
1歳6カ月児健診	3月11日(金) 受付/12:45～13:15	令和2年8月生まれ
2歳6カ月児歯科健診	3月 4日(金) 受付/12:30～13:15	令和元年5・6・7月生まれ

問●町福祉保健課 健康対策班
☎0187(84)4900

※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。