

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

シイタケのチーズ焼き

材料(4個分)

・シイタケ 4個 ・しょうゆ 数滴
・ピザ用チーズ ひとつかみ ・粗びきコショウ(お好みで) 少々

作り方

- シイタケの軸を手でひねって取る。シイタケの表面(茶色)を下にしておき、白い内側のカサの部分にしょうゆを数滴たらし、チーズをのせる。
- ①をトースター(または魚焼きグリル)に入れて、チーズが溶けるまで焼く。お好みで粗びきコショウを少々かけてできあがり。



シイタケは「美郷推進作物」です

シイタケにはコレステロールを下げ、高血圧や動脈硬化の予防・改善に効果がある不溶性食物繊維が多く含まれているため、胃や腸の中で水分を吸収して腸の働きを活発にさせる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

美郷町では肥満傾向にある子どもの割合が年々増加しています。肥満は将来、生活習慣病の原因になるといわれていますが、その肥満につながる生活スタイルの一つとして「朝食の欠食」が挙げられています。そこで子どもたちが元気で過ごせるよう、簡単な朝ごはんレシピを毎月紹介します。

今回のメニュー

スナップエンドウとわかめのナムル

材料

・スナップエンドウ 10本位 ・だししょうゆまたはめんつゆ 小さじ1
・乾燥わかめ 小さじ1 小さじ1
・ごま油 小さじ1
・炒りごま 少々

作り方

- スナップエンドウはスジを取り、半分に切って熱湯で固めにゆでる。
- 乾燥わかめは水で戻し、戻し汁を捨てる。
- ボウルに材料を全部入れて混ぜ合わせる。



ゆでたてのスナップエンドウは甘みがあり、子どもも食べやすいです。

*炒り卵を入れると春らしい仕上がりになります。
*パプリカの千切りを少々混ぜてもおいしいです。
*大人はショウガまたはニンニクのすりおろしを少々混ぜるとさらにおいしいです。

子育て支援の催し &おやこふらっと広場 4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	はじめましての会 園長先生のお話	4月 15日(金)	千畑なかよし園	9:30～11:30
	4月生まれのお誕生会	4月 22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	はじめまして!よろしくね! 園長先生のお話	4月 14日(木)	六郷わくわく園	9:30～11:30
	親子でふれあい遊び	4月 21日(木)		
	4月生まれのお誕生会 こいのぼりをつくろう	4月 28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」	はじめましての会 園長先生のお話「楽しい子育て」	4月 13日(水)	仙南すこやか園	9:30～11:30
	4月生まれのお誕生会	4月 20日(水)		
	つくって遊ぼう	4月 27日(水)		
おやこ ふらっと広場	子育て支援・自由遊び	4月 2日(土)	仙南すこやか園	9:30～11:30
		4月 9日(土)	六郷わくわく園	
		4月 16日(土)	千畑なかよし園	
	身近な素材で5月人形をつくろう(※)	4月 23日(土)	美郷町住民活動センター	

※参加を希望する場合は、4月16日(土)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

2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!!



深沢 英那ちゃん


2人のお兄ちゃんたちと仲良くね。

拓真さん・惟さん
(千屋中部)

「美郷の赤ちゃん」写真を募集します

令和4年3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4月8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4年2月末現在 ()内は前月比

人口	男	8,768人(-14)
18,504人(-33)	女	9,736人(-19)
	世帯数	6,589世帯(-1)

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)
4/ 3(日)	さいとう歯科クリニック(仙北市角館町)	53-2752
4/10(日)	岡田歯科医院(美郷町六郷)	84-4108
4/17(日)	ホワイト歯科医院(大仙市大曲日の出町)	86-3180
4/24(日)	富岡歯科医院(大仙市太田町)	88-1123



4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	4月26日(火) 受付/12:45～13:15	令和3年12月生まれ
7カ月児健診	4月22日(金) 受付/12:45～13:15	令和3年9月生まれ
10カ月児健診	4月22日(金) 受付/12:45～13:15	令和3年6月生まれ
1歳6カ月児健診	4月19日(火) 受付/12:45～13:15	令和2年9月生まれ
2歳6カ月児歯科健診	4月12日(火) 受付/12:45～13:15	令和元年8月・9月・10月生まれ
3歳児健診	4月19日(火) 受付/12:45～13:15	平成30年9月・10月生まれ

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