

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

スナップエンドウのごま和え

材料(4人分)

・スナップエンドウ	1パック(15本)	・すりごま(白)	大さじ2
・ニンジン	3cm(40g)	・しょうゆ	大さじ1
		・砂糖	小さじ1/2

作り方

- ①ニンジンは千切り、スナップエンドウはスジを取り半分に切る。
- ②鍋にお湯を沸かし、①を入れてゆでる。ゆでたら、ザルに入れてお湯を捨てる。
- ③②の鍋にスナップエンドウ・ニンジン・しょうゆ・砂糖・すりごまを入れて熱いうちに混ぜ合わせる。



美郷町産
野菜を食べて
地産地消!

スナップエンドウはビタミンCが含まれていて、丈夫な血管や筋肉、皮ふをつくるうえで必要です。ビタミンCはコラーゲンの合成を手助け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

肉みそ

材料(4人分)

・豚ひき肉	1パック(200g位)	・みそ(味見をして入れる)	大さじ3
・ニンジン	1/2本	・白いりごま	大さじ2
・玉ねぎ(長ねぎでも可)	1/4個	・日本酒	大さじ1
・ニンニク	1かけ	・ごま油	少々

作り方

- ①ニンニク・ニンジン・玉ねぎは粗みじん切りにする。
- ②フライパンにごま油と①を入れて炒めてから、ひき肉・日本酒・白いりごまを入れて炒める。
- ③②にみそを入れて、よく混ぜ合わせ火を止める。肉みそをご飯にのせてできあがり。



お好みで本みりんを少々入れたり、ご飯と肉みそをレタスで包んだりしてもおいしいです。

子育て支援の催し &おやこふらっと広場 6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	親子でふれあって遊ぼう	6月 3日(金)	千畑なかよし園	9:30～11:30
	保健師さんのお話①「虫歯予防をしよう」	6月 10日(金)		
	栄養士さんのお話①「何でも食べて丈夫な体をつくろう」	6月 17日(金)		
	6月生まれのお誕生会	6月 24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
あそびにおいて	保健師さんによる虫歯予防講座 ふれあい遊びをしよう	6月 2日(木)	六郷わくわく園	9:30～11:30
	園庭で遊ぼう	6月 9日(木)		
	園長先生のお話の会①「絵本の読み聞かせ」 ホールで遊ぼう	6月 16日(木)		
	つくってみよう 体を動かして遊ぼう	6月 23日(木)		
	6月生まれのお誕生会	6月 30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」	保健師さんのお話「ムシバイキンをやっつける」	6月 1日(水)	仙南すこやか園	9:30～11:30
	体を動かして遊ぼう	6月 8日(水)		
	作って遊ぼう	6月 15日(水)		
	しゃぼん玉で遊ぼう	6月 22日(水)		
	6月生まれのお誕生会	6月 29日(水)		
おやこ ふらっと広場	子育て支援・自由遊び	6月 4日(土)	仙南すこやか園	9:30～11:30
		6月 11日(土)	六郷わくわく園	
		6月 18日(土)	千畑なかよし園	
	七夕オリジナルリースをつくろう(※)	6月 25日(土)	美郷町住民活動センター	

※参加を希望する場合は、6月18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。



美郷の赤ちゃん HAPPY BIRTHDAY!!

写真を 募集します

令和4年5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6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

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)
6/ 5(日)	カワラダ歯科医院(仙北市角館町)	55-1188
6/12(日)	大曲中通歯科診療所(大仙市大曲上栄町)	62-2323
6/19(日)	ささき歯科医院(仙北市田沢湖)	44-3548
6/26(日)	富山歯科医院(大仙市南外)	74-3115

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
6/29(水)	10:00～11:00	株式会社マカベ秋田工場
	13:00～13:50	日立Astemo秋田美郷株式会社
	14:30～16:00	美郷町役場
7/ 2(土)	10:00～11:30	みさと福祉センター
	13:00～16:00	

問 町福祉保健課 健康対策班 ☎0187(84)4900

※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にお申し出ください。

美郷町 人のうごき

令和4年4月末現在 ()内は前月比

人口	男	8,717人(-6)
18,409人(-25)	女	9,692人(-19)
	世帯数	6,607世帯(-10)

6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	6月28日(火) 受付/12:45～13:15	令和4年2月生まれ
7カ月児健診	6月24日(金) 受付/12:45～13:15	令和3年11月生まれ
10カ月児健診	6月28日(火) 受付/12:45～13:15	令和3年8月生まれ
2歳6カ月児歯科健診	6月7日(火) 受付/12:45～13:15	令和元年11月・12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。