

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

蒸かしナスの夏野菜あんかけ

材料(4人分)

・長ナス 2本 ・ミョウガ 3個
・オクラ 5本 ・めんつゆ 大さじ2
・キュウリ 1本

作り方

- ①長ナスはタテ半分に切り、皮に斜めの切り目を浅く細かく入れる。耐熱皿に並べて、ふんわりとラップをかけて500W電子レンジで約6分加熱する。
- ②オクラはゆでて薄く輪切り、キュウリとミョウガは5mm角切りにする。ボウルにめんつゆと一緒にに入れて混ぜておく。
- ③①に②をかけてできあがり。



キュウリは「美郷推進作物」です

生ナスのカロリーは100g当たり18キロカロリーですが、天ぷら等揚げ物にすると油を吸いやすく165キロカロリーと高カロリーになります。蒸したり焼いたりして食べるのがおすすめです。

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

ズッキーニのカレーチーズ焼き

材料(2人分)

・ズッキーニ 1本 ・カレー粉 少々
・スライスハム 2枚 ・めんつゆ 少々
・マヨネーズ 大さじ2 ・塩コショウ 少々
・粉チーズ 少々

作り方

- ①ズッキーニは1cm位の輪切り、ハムは2cm角切りにする。
- ②フライパンにマヨネーズを入れて熱し、ズッキーニを強火で両面焼く。ハムを入れて中火にし、カレー粉・めんつゆ・粉チーズを入れて炒める。塩コショウを少々し、味を調える。



多めに作ったら、食パンにチーズと一緒にのせて焼いてもおいしいです。

子育て支援の催し &おやこふらっと広場 8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	看護師さんのお話① プール遊び	8月 5日(金)	千畑なかよし園	9:30～11:30
	水遊び・すいか割りごっこ	8月 19日(金)		
	8月生まれのお誕生会	8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
あそびにおいて	水遊びをしよう すいか割りをしよう	8月 4日(木)	六郷わくわく園	9:30～11:30
	夏祭りごっこをしよう 園長先生のお話の会②「絵本の読み聞かせ」	8月 18日(木)		
	8月生まれのお誕生会	8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」	水遊びを楽しもう	8月 3日(水)	仙南すこやか園	9:30～11:30
	看護師さんのお話「熱中症について」	8月 17日(水)		
	すいか割りをしよう	8月 24日(水)		
	8月生まれのお誕生会	8月 31日(水)		
おやこ ふらっと広場	子育て支援・自由遊び	8月 6日(土)	仙南すこやか園	9:30～11:30
		8月 20日(土)	千畑なかよし園	
	お月見工作をしよう(※)	8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、8月20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!!

釜谷 斗逢ちゃん(左)・星那ちゃん(右)

無事に生まれてくれてありがとう。
2人仲良く元気に育ってね!

鉄樹さん・悦子さん(古町)

「美郷の赤ちゃん」 写真を募集します

令和4年7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8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にお申し出ください。

美郷町
人のうごき
令和4年6月末現在
()内は前月比

人口	男	8,698人(-4)
	女	9,667人(-11)
	世帯数	6,616世帯(-2)

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
8/28(日)	10:00~11:30	イオンスーパーセンター美郷店
	13:00~16:00	

☎ 町福祉保健課 健康対策班 ☎0187(84)4900

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)
8/7(日)	山下歯科医院(大仙市大曲黒瀬町)	63-0418
8/14(日)	たかはし歯科医院(美郷町境田)	82-1118
8/21(日)	ながさか歯科医院(大仙市北長野)	56-2255
8/28(日)	さとうデンタルクリニック(仙北市角館町)	55-4222

8月の健診 カレンダー

会場◆美郷町保健センター

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