

## 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

## 油揚げのお好み焼き

### 材料(4人分)

- ・油揚げ 4枚
- ・豚こま切れ肉 200g
- ・キャベツ 250g(2枚半)
- ・紅ショウガ 40g
- ・サラダ油 適量

お好み  
みで

- ・お好み焼き用ソース 適量
- ・マヨネーズ 適量
- ・青のり 少々
- ・かつお節 適量



### 作り方

- 1 キャベツは千切りにする。紅ショウガは粗みじん切りにしてキャベツと混ぜておく。
- 2 豚肉は1cm幅に切る。フライパンを熱し、サラダ油と豚肉を入れて両面焼く。粗熱をとって、①と混ぜる。
- 3 油揚げを半分に切り、ポケット状に中を開く。②を詰め込んでフライパンで両面焼く。ソース・マヨネーズ・青のり・かつお節をお好みでかけてできあがり。

キャベツは「美郷推進作物」です

キャベツ100g(約1枚)にはビタミンCが41mg含まれていて、1日に必要とするビタミンCの40%が賄えます(ビタミンCには疲労回復の効果があります)。

## 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

## レンコンとベーコンの炒め物

### 材料(2人分)

- ・レンコン 小1節
- ・しょうゆ 大さじ1/2
- ・カットベーコン 2枚
- ・ドライパセリ 少々(お好みで)
- ・オリーブオイル 大さじ1

### 作り方

- 1 レンコンは皮をむき、短冊切りにする。
- 2 フライパンにオリーブオイルを入れて熱し、レンコンを入れて炒める。
- 3 ②にベーコンとしょうゆを入れて炒める。お好みでドライパセリを少々ふりかける。

レンコンは「美郷ブランド作物」です



お好みですりおろしニンニクを入れて炒めてもおいしいです。

## 子育て支援の催し & おやこふらっと広場 10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)	千畑なかよし園	9:30～16:30
ひまわり広場	ちびっこ運動会	10月 7日(金)		9:30～11:30
	戸外で遊ぼう	10月 14日(金)		
	栄養士さんのお話② 「手作りおやつを楽しもう」	10月 21日(金)		
	10月生まれのお誕生会 ハロウィンを楽しもう	10月 28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)	六郷わくわく園	9:30～16:30
あそびにおいて	ちびっこ運動会	10月 6日(木)		9:30～11:30
	栄養士さんの栄養講座②「簡単手作りおやつ」	10月 13日(木)		
	看護師さんの健康講座②「元気な体をつくろう」 秋の散歩をしよう	10月 20日(水)		
	10月生まれのお誕生会 ハロウィンを楽しもう	10月 27日(水)		
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)	仙南すこやか園	9:30～16:30
子育て広場 「ひだまり」	ちびっこ運動会	10月 5日(水)		9:30～11:30
	おもいでクッキング (栄養士さんのおやつ講座)	10月 12日(水)		
	戸外で伸び伸びと遊ぼう	10月 19日(水)		
	ハロウィンお誕生会	10月 26日(水)		
おやこ ふらっと広場	子育て支援・自由遊び	10月 8日(土)	六郷わくわく園	9:30～11:30
		10月 15日(土)	千畑なかよし園	
	ハロウィン工作をしよう(※)	10月 22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、10月15日(土)までにNPO法人みさぽと(☎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。



佐藤 結斗ちゃん

これからたくさんの  
思い出を作っていこうね

裕二郎さん・公美さん  
(押切紀の国)

### 「美郷の赤ちゃん」 写真を募集します

令和4年9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10月7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)
10/ 2(日)	佐々木歯科医院(大仙市大曲上栄町)	63-3025
10/ 9(日)	タケダ歯科秋田インプラント クリニック(大仙市飯田)	62-6480
10/16(日)	嶋村歯科クリニック(大仙市大曲中通町)	62-0410
10/23(日)	角間川歯科医院(大仙市角間川町)	65-3536
10/30(日)	山本歯科医院(仙北市角館町)	53-2058

※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。



### 10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	10月28日(金) 受付/12:45~13:15	令和4年6月生まれ
7カ月児健診	10月28日(金) 受付/12:45~13:15	令和4年3月生まれ
10カ月児健診	10月28日(金) 受付/12:45~13:15	令和3年12月生まれ
3歳児健診	10月14日(金) 受付/12:45~13:15	平成31年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。