

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紹介するよ!



今回のメニュー

アスパラとベーコンのパスタ



アスパラガスは「美郷推進作物」です

アスパラの根元はピーラーで皮をむいてから調理すると無駄なく使えます。お好みで一味唐辛子を少々かけてもおいしいです。



野菜をもう一皿食べよう

食改さんの試してレシピ



材料(4人分)

アスパラガス 1束 ニンニク 2かけ
 スライスベーコン 6枚 สปาゲッティ 400g
 オリーブオイル 大さじ3 塩、コショウ 少々

作り方

- ① ニンニクは皮をむいてみじん切りにする。
- ② ベーコンは1cm幅に切る。アスパラは斜め薄切りにする。
- ③ フライパンにニンニクとオリーブオイルを入れてから火にかけ、香りがたったらベーコンとアスパラを入れて炒めておく。
- ④ 鍋にお湯を沸かし、塩を少々入れて、スパゲッティを袋に記載されている時間どおりゆでる。
- ⑤ ③に④を入れて軽く炒め、塩コショウを少々し味を調える。



子育て支援の催し & おやこふらっと広場 5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	園内で遊ぼう 園内散歩	5月 12日(金)		9:30～11:30
	親子でふれあって遊ぼう	5月 19日(金)		
	5月生まれのお誕生会	5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)	六郷わくわく園	9:30～16:30
あそびにおいて	体を動かして楽しもう	5月 11日(木)		9:30～11:30
	看護師さんの健康講座① 作ってみよう	5月 18日(木)		
	5月生まれのお誕生会	5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)	仙南すこやか園	9:30～16:30
子育て広場 「ひだまり」	作って遊ぼう	5月 10日(水)		9:30～11:30
	すこやか園で遊ぼう	5月 17日(水)		
	5月生まれのお誕生会	5月 24日(水)		
	栄養士さんの手作りおやつ講座	5月 31日(水)		
おやこ ふらっと広場	子育て支援・自由遊び	5月 6日(土)	仙南すこやか園	9:30～11:30
		5月 13日(土)	六郷わくわく園	
		5月 20日(土)	千畑なかよし園	
	梅雨時期の壁面飾り～モビールをつくらう～(※)	5月 27日(土)	美郷町歴史民俗資料館	10:00～11:30

(※)参加を希望する場合は、5月20日(土)までにNPO法人みさぽーと(☎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。



※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。

美郷の赤ちゃん HAPPY BIRTHDAY!!

伊藤 日向子ちゃん

早く大きくなって
みんなでお出かけしようね♡
雄太さん・法子さん
(上前郷)



高橋 悠流ちゃん

かわいいかわいい
末っ子ちゃん。
産まれてきてくれて
ありがとう。
遼さん・苑未さん
(元本堂南部)



後藤 咲南ちゃん

元気に産まれてきてくれて
ありがとう。
これから思い出
たくさん作ろうね。
大輔さん・和笑さん
(森先)



「美郷の赤ちゃん」写真を募集します

令和5年4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5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



美郷町 人のうごき

令和5年3月末現在
()内は前月比

人口	男	8,558人(-41)
18,066人(-69)	女	9,508人(-28)
	世帯数	6,611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)
5/ 7(日)	城南堂歯科医院(仙北市角館町)	54-3678
5/14(日)	大曲中通歯科診療所(大仙市大曲上栄町)	62-2323
5/21(日)	高橋ひろし歯科医院(大仙市大曲田町)	63-1230
5/28(日)	島山歯科医院(大仙市南外)	74-3115



5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	5月30日(火) 受付/12:45~13:15	令和5年1月生まれ
7カ月児健診	5月30日(火) 受付/12:45~13:15	令和4年10月生まれ
10カ月児健診	5月30日(火) 受付/12:45~13:15	令和4年7月生まれ
2歳6カ月児歯科健診	5月23日(火) 受付/12:45~13:15	令和2年9月・10月・11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。