

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

## ナスとショウガのそぼろ炒め



美郷町産  
野菜を食べて  
地産地消!

ナスには水分が90%以上含まれているうえ、汗で失われるカリウムも多く含まれているため、夏に食べたい野菜といわれています。



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)

長ナス	3本	本みりん	小さじ2
豚ひき肉	70g	酒	小さじ2
すりおろしショウガ	砂糖	小さじ2	
	小さじ1	酢	小さじ1
しょうゆ	小さじ2	サラダ油	大さじ1

### 作 り 方

- ① 長ナスは乱切りにして水にさらしてアクを抜く。ザルにあげ、水気を切っておく。
- ② フライパンにサラダ油を入れて熱し、ひき肉・ショウガ・ナスを入れて2~3分よく炒める。
- ③ ②にしょうゆ・本みりん・酒・砂糖・水200cc(分量外)を入れてさっと加熱し、煮立ったら酢を入れてさらに2~3分煮て出来上がり。

## 子育て支援の催し & おやこふらっと広場 9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	作って遊ぼう	9月 1日(金)		9:30~11:30
	主任先生の絵本の読み聞かせ	9月 8日(金)		
	リズム遊びをしよう	9月 15日(金)		
	園外保育に出掛けよう	9月 22日(金)		
	9月生まれのお誕生会	9月 29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	作ってみよう	9月 7日(木)		9:30~11:30
	園外保育に出掛けよう	9月 13日(水)		
	ホールで遊ぼう	9月 21日(木)		
	9月生まれのお誕生会 主任先生のお楽しみ会	9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)	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	9月 6日(水)		9:30~11:30
	すこやか園で遊ぼう	9月 13日(水)		
	遠足に行こう	9月 20日(水)		
	看護師さんのお話「救急の日」	9月 27日(水)		
	9月生まれのお誕生会 絵本の読み聞かせ講座「おはなしいすき」	9月 27日(水)		
おやこ ふらっと広場	子育て支援・自由遊び	9月 2日(土)	仙南すこやか園	9:30~11:30
		9月 9日(土)	六郷わくわく園	
		9月 16日(土)	千畑なかよし園	
	お月見工作をしよう(※)	9月 23日(土・祝)	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、9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。



## 美郷の赤ちゃん HAPPY BIRTHDAY!!

### 写真を 募集します

令和5年8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9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にお申し出ください。

### 美郷町 人のうごき

令和5年7月末現在 ( )内は前月比

人口	男	8,522人 (-1)
17,975人 (-16)	女	9,453人 (-15)
	世帯数	6,614世帯 (6)

### 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)
9/ 3(日)	佐々木歯科医院(大仙市大曲上栄町)	63-3025
9/10(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
9/17(日)	田口歯科クリニック(仙北市角館町)	53-2212
9/24(日)	角間川歯科医院(大仙市角間川町)	65-3536

## 9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	9月29日(金) 受付/12:45~13:15	令和5年5月生まれ
7カ月児健診	9月29日(金) 受付/12:45~13:15	令和5年2月生まれ
10カ月児健診	9月22日(金) 受付/12:45~13:15	令和4年11月生まれ
2歳6カ月児歯科健診	9月 8日(金) 受付/12:45~13:15	令和3年2月・3月生まれ
3歳児健診	9月12日(火) 受付/12:45~13:15	令和2年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。

## エフエム秋田(82.8MHz)で放送中!

# マイシティ・マイタウン美郷町

(毎週火曜日 午後4時21分～午後4時30分)

美郷町の旬な話題を紹介しているよ!  
皆さんからの「おたより」も待ってます!

※毎月第1火曜日はテスト放送を兼ねているため、各家庭にお配りしている「緊急告知FMラジオ」が強制的に起動します。