

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

## 冬野菜の筑前煮



美郷町産  
野菜を食べて  
地産地消!

ニンジンにはβ-カロテンが豊富に含まれていて、体内でビタミンAに変換され、皮膚や粘膜を健やかに保つ効果があるとされています。季節の変わり目で皮膚が乾燥しがちな方へおすすめの野菜です。

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)

鶏もも肉	80g	ごま油	小さじ2
ダイコン	1/3本	シタケの戻し汁	150ml
ニンジン	1/2本	日本酒	大さじ4
ゴボウ	1/2本	砂糖	小さじ2
干しシタケ	2個	しょうゆ	大さじ4
サヤインゲン	30g	だし昆布	5cm位

### 作 り 方

- 鶏肉は一口大に切る。ダイコン、ニンジンは乱切り。ゴボウは斜め薄切りにして水にさらす。干しシタケは水(150ml)で戻し、半分に切り、戻し汁はとっておく。
- 鍋にごま油を入れて熱し、鶏肉の表面を炒める。次にダイコン、ニンジン、ゴボウ、シタケ、サヤインゲンも入れて強火で1分程度炒める。炒めたらサヤインゲンのみとる。
- ①の調味料とシタケの戻し汁を入れてフタをして中火で15分煮る。フタを取り、強火で煮汁を煮詰めて、最後に炒めたサヤインゲンを添えて出来上がり。

## 子育て支援の催し &おやこふらっと広場 11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
3地区合同	子育て支援講座 講師 石橋 小夜子氏 「みんなて絵本の世界にとびこもう!」	11月 8日(水)	美郷町宿泊交流館 ワクアス アリーナ	9:45~11:15
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	保健師さんのお話② 「風邪を予防して元気に過ごそう」	11月 17日(金)	千畑なかよし園	9:30~11:30
	11月生まれのお誕生会	11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	保健師さんの風邪予防講座 リズム遊びをしよう	11月 2日(木)	六郷わくわく園	9:30~11:30
	看護師さんの健康講座④「感染予防の話」	11月 16日(木)		
	11月生まれのお誕生会 栄養士さんの栄養講座②「簡単手作りおやつ」	11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」	栄養士さんの手作りおやつ講座 「おいもでクッキング」	11月 1日(水)	仙南すこやか園	9:30~11:30
	保健師さんのお話「風邪予防について」	11月 15日(水)		
	11月生まれのお誕生会	11月 22日(水)		
	お買い物ごっこをしよう	11月 29日(水)		
おやこ ふらっと広場	子育て支援・自由遊び	11月 4日(土)	仙南すこやか園	9:30~11:30
		11月 11日(土)	六郷わくわく園	
		11月 18日(土)	千畑なかよし園	
		11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、11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。



「美郷の赤ちゃん」写真を募集します

令和5年10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11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

※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。

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)
11/ 5(日)	ささき歯科医院(仙北市田沢湖)	44-3548
11/12(日)	米澤歯科医院(大仙市長野)	56-4460
11/19(日)	岩田歯科医院(大仙市四ツ屋)	62-8264
11/26(日)	富塚歯科医院(大仙市刈和野)	75-1125

美郷町 人のうごき 令和5年9月末現在 ( )内は前月比

人口	男 8,498人(-14)
17,910人 (-33)	女 9,412人(-19)
	世帯数 6,608世帯(-9)

11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	11月24日(金) 受付/12:45~13:15	令和5年7月生まれ
7カ月児健診	11月17日(金) 受付/12:45~13:15	令和5年4月生まれ
10カ月児健診	11月24日(金) 受付/12:45~13:15	令和5年1月生まれ
3歳児健診	11月 7日(火) 受付/12:45~13:15	令和2年4月・5月生まれ

Akita Architect Project MOKU-SUI 一木粋一

六郷大町モデルハウス〈3棟〉販売開始!

株式会社 小田島工務店 仙北郡美郷町飯詰字北中島46-5 TEL.0187-82-1314 詳しくはWebサイトで