

## 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

## 鶏ひき肉の白菜巻き

### 材料(2人分)

・白菜(大きい葉の部分)	2枚	・コンソメ	2個
・鶏ひき肉	60g	・塩コショウ	少々
・ニンジン	40g	(その他:つまようじ)	
・タマネギ	40g		

### 作り方

- ①白菜を熱湯でゆでてしんなりさせ、冷ましておく。
- ②ニンジンとタマネギをみじん切りにし、鶏ひき肉と混ぜて俵型に形を整える。
- ③①の白菜に②を入れ、具がはみ出ないようにしっかり包む。(この時、つまようじで葉の端っこを閉じておく)
- ④鍋に③とそれが隠れるくらいの熱湯を入れ、コンソメも入れて20分コトコトと煮込む。
- ⑤塩コショウで味を整えてできあがり。



美郷町産  
野菜を食べて  
地産地消!

白菜には食物繊維が含まれているため、便秘予防につながります。また、葉にはビタミンCも含まれており、風邪をひきにくくする効果があります。

## 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

## カブのコンソメ煮

### 材料

・カブ	1個	・水	1カップ
・カットベーコン	1枚	・塩コショウ	少々
・コンソメ	1個		

### 作り方

- ①カブの皮をむき、食べやすい大きさに切る。
- ②鍋に材料を全部入れて煮る。



ドライパセリをかけると彩り良く仕上がります。カブの代わりに大根を入れてもおいしいです。



みんな集まれ!

子育て支援の催し 3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

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	3月生まれのお誕生会	3月 5日(金)		9:30～11:30
	成長や思い出を語りましょう ～園長先生の講話～	3月 12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	思い出のアルバムを作ろう 3月生まれの誕生会	3月 4日(木)		9:30～11:30
	園長先生のお話の会(集団生活に向けて) お楽しみ会	3月 11日(木)		
すこやか園開放	子育て相談・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」	思い出のアルバムを作ろう 3月生まれのお誕生会	3月 3日(水)		9:30～11:30
	園長先生のお話 お楽しみ会に参加しよう	3月 10日(水)		

**戸籍の窓** KOSEKINOMADO  
1月届出順

**すこやかに**

赤ちゃん お父さん・お母さん 行政区

**やすらかに**

亡くなった方 年齢 行政区 亡くなった方 年齢 行政区

**美郷の赤ちゃん**  
HAPPY BIRTHDAY!!

**深沢 聖ちゃん**  
お姉ちゃんとお兄ちゃんと仲良く  
元気に育ってね。  
隆彦さん・麻里子さん  
(千屋南部)



**「美郷の赤ちゃん」写真を募集します**

令和3年2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3月10日㈪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)
3/7(日)	田口歯科医院(大仙市大曲田町)	63-7117
3/14(日)	祐生堂医院歯科(仙北市角館町)	53-2268
3/21(日)	小西歯科医院(美郷町六郷)	84-1118
3/28(日)	富塚歯科医院(大仙市刈和野)	75-1125

**献血のお知らせ**

輸血を必要としている方のため、ご協力をお願いします。ご協力いただいた皆さまには粗品をご用意しています。

実施日	時間	会場
3/28(日)	10:00～11:45	イオンスーパーセンター 美郷店
	13:00～16:00	

問●町福祉保健課 健康対策班 ☎0187(84)4900

※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へお申し出ください。

**美郷町**  
**人のうごき**  
令和3年1月末現在  
( )内は前月比

人口 18,966人 (-52)

男 8,955人 (-31)  
女 10,011人 (-21)

世帯数 6,624世帯 (-4)

**休日救急医療連携事業** 日曜日・祝日および年末年始

診療場所	大曲厚生医療センター	診療時間	内科・小児科
診療科目	午前9時～午後3時	電話番号	☎0187(63)2111

**3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	3月22日(月) 受付/12:45～13:00	令和2年11月生まれ
7カ月児健診	3月19日(金) 受付/12:45～13:00	令和2年8月生まれ
10カ月児健診	3月22日(月) 受付/12:45～13:00	令和2年5月生まれ
1歳6カ月児健診	3月12日(金) 受付/12:45～13:00	令和元年8月生まれ
3歳児健診	3月8日(月) 受付/12:45～13:00	平成29年8月生まれ