

もっと野菜を食べよう

食改さんの 試してレシピ



今回のメニュー

「ミルフィーユ味噌カツ」

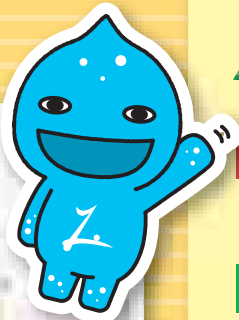
作り方

- 1 キャベツとキュウリ、ニンジン千切りにして和える。レモンは皮をよく洗い、くし形に切る。
- 2 ジャガイモは千切りにする。玉ねぎは半分に切ってから薄く切る。
- 3 豚肉、②、青シソの順にのせてからもう一枚の豚肉をのせてくっつける。
- 4 薄力粉と溶き卵を混ぜたものに③の全体を付けてから、パン粉を付ける。フライパンに油を多めに入れて中火で両面揚げ焼きにする。
- 5 食べやすい大きさに切って皿に盛る。①とパセリを添える。タレは味噌と本みりんを混ぜてレンジで温める。

材料 (約2人分)

豚薄切り肉 …… 6枚	パン粉 …… 大さじ4
青シソ …… 6枚	サラダ油 …… 10g
タネみそ …… 小さじ2	キャベツ …… 100g
レ本みりん …… 小さじ2	キュウリ …… 1/4本
薄力粉 …… 小さじ4	ニンジン …… 1/8本
溶き卵 …… 20g	レモン …… 1/4個
玉ねぎ …… 1/10個	パセリ …… 適量
ジャガイモ …… 1/8個	

玉ねぎの甘味がいい感じ!



キャベツの効用

キャベジンとも言われるビタミンUが多く含まれ、胃や十二指腸の健康を保つことに効果があります。その他、ビタミンKも含まれ、止血効果があり、かすり傷等の治りが早くなると言われています。風邪予防にも役立ちます。



みんな集まれ!

子育て支援の催し 3月

問い合わせ

なかよし園 ☎0187(85)3115
わくわく園 ☎0187(84)0023
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	ひな祭り会&誕生会 成長や思い出を語りましょう 講話(子どもの成長と子育て)	3月 2日(金) 3月 9日(金)		9:30～11:30
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
あそびにおいで	思い出のアルバムを作る &歯科衛生士のママさん講座	3月 1日(木)		9:30～11:30
	誕生会&お楽しみ会	3月 8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」	3月生まれのお誕生会 園長先生のお話の会「こんなに大きくなったよ!」&お楽しみ会	3月 7日(水)		9:30～11:30

3月の健診 カレンダー

会場 ● 美郷町保健センター
☎0187(84)4900

内容	日時	対象
4カ月児健診	3月16日(金) 受付/12:45～13:00	平成29年11月生まれ
7カ月児健診	3月13日(火) 受付/12:45～13:00	平成29年8月生まれ
10カ月児健診	3月16日(金) 受付/12:45～13:00	平成29年5月生まれ
1歳6カ月児健診	3月20日(火) 受付/12:45～13:00	平成28年8月生まれ
2歳6カ月歯科健診	3月 1日(木) 受付/12:45～13:00	平成27年8月生まれ
3歳児健診	3月 9日(金) 受付/12:45～13:00	平成26年7月11日～8月生まれ



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
--------	----	-----	--------	----	-----

美郷町
人のうごき
平成30年1月末現在
()内は前月比

人口	19,968人 (-15)
男	9,447人 (-14)
女	10,521人 (-1)
世帯数	6,659世帯 (-2)

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/ 4(日)	小西歯科医院 (美郷町六郷)	84-1118
11(日)	ながさか歯科医院 (大仙市長野)	56-2255
18(日)	みちのく政宗デンタルクリニック (大仙市福田町)	63-7803
25(日)	たかはし歯科医院 (美郷町境田)	82-1118
4/ 1(日)	船木歯科医院 (大仙市神宮寺)	72-3222

美郷の赤ちゃん



鈴木 ^{かいる} 快琉 ちゃん

▲元気にすくすくと育つてね。いっぱい遊ぼう!

耕平さん・香寿美さん (大荒田)



杉沢 ^{しゅう} 柁 ちゃん

▲お兄ちゃんに負けないくらい大きく元気に育ってね!!

卓也さん・綾さん(本堂東部)

▶生まれてきてくれてありがとう!!お兄ちゃん、お姉ちゃんたちに負けずに大きくなってね♡

勇樹さん・香澄さん(上籬田)



黒澤 ^{さくや} 桜弥 ちゃん

「美郷の赤ちゃん」を募集します

平成30年2月生まれの赤ちゃんの写真(1枚)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9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

献血のお知らせ

献血キャンペーンです。献血にご協力くださった皆様に、粗品をご用意しております。みなさまのご協力をお願いします。

実施日	時間	会場
3/25(日)	10:00~11:45	イオンスーパーセンター 美郷店
	13:00~16:00	

問●美郷町保健センター ☎0187(84)4900

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	電話番号	夜間および休日は 0187-63-2119
診療時間	午前9時～午後3時		
診療科目	内科・小児科		