

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!



材 料 (4人分)

キャベツ …………… 1/5玉 アサリ …………… 1/2パック
 ニンニク …………… 1片 菜の花 …………… 4本
 スパゲッティ(細め)… 140g 塩コショウ …………… 少々
 オリーブオイル …… 大さじ4 日本酒 …………… 大さじ1
 昆布茶 …………… 3g 鷹の爪 …………… 1/4本
 ゆで汁 …………… 1/2カップ しょうゆ …………… 少々



キャベツをさっと下ゆですると、キャベツのかさが減りいっぱい食べられます。
 野菜を1日350g食べて健康寿命を延ばしましょう!

野菜をもう一皿食べよう

食改さんの 試してレシピ



今回のメニュー

春キャベツのパスタ

作り方

- ① ニンニクは皮をむいてみじん切りにする。
- ② アサリは砂抜きをした後に、貝殻同士をこすり合わせて水洗いをして汚れを取り、ザルにあげて水切りしておく。
- ③ キャベツは3cmの角切りにする。
- ④ スパゲッティは規定の時間より1分短めにゆでる。ゆであがる直前にキャベツを入れてさっと加熱し、ゆで汁1/2カップをとって、残りのゆで汁は捨てる。
- ⑤ フライパンにオリーブオイル・ニンニク・鷹の爪を入れてから中火にかけ、香りを立たせる。
- ⑥ アサリと食べやすい長さで切った菜の花・ゆで汁・日本酒を入れて強火にしてフタをする。
- ⑦ アサリが開いたらスパゲッティとキャベツを入れ、塩コショウと昆布茶で味を整える。しょうゆを数滴垂らして風味を付けたらできあがり。
 ※ 薄く切って炒めたウドやたけのこを混ぜてもおいしいです。



みんな集まれ!

子育て支援の催し 4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)		9:30～16:30
ひまわり広場	はじめましての会 「子育てについて～園長先生の講話～」	4月 19日(金)	千畑なかよし園	9:30～11:30
	4月生まれの誕生会	4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)		9:30～16:30
あそびにおいて	はじめまして、よろしくね! &園長先生のお話の会①	4月 18日(木)	六郷わくわく園	9:30～11:30
	4月のお誕生会&みんなで踊ろう!	4月 25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)		9:30～16:30
子育て広場 「ひだまり」	はじめましての会 園長先生のお話	4月 17日(水)	仙南すこやか園	9:30～11:30
	4月生まれのお誕生会	4月 24日(水)		

戸籍の窓

2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

写真を募集します

平成31年3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4月10日(火)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)
4/7(日)	さいとう歯科クリニック(仙北市角館町)	53-2752
4/14(日)	小坂歯科医院(大仙市刈和野)	75-1015
4/21(日)	高山歯科医院(美郷町土崎)	85-3911
4/28(日)	金子歯科クリニック(大仙市大曲丸子町)	63-7300

※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

平成31年2月末現在 ()内は前月比

人口 19,696人 (-15)
男 9,314人 (-6)
女 10,382人 (-9)
世帯数 6,669世帯 (-6)

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	
診療科目	内科・小児科	
診療時間	午前9時～午後3時	
電話番号	☎0187(63)2111	



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	4月26日(金) 受付/12:45～13:00	平成30年12月生まれ
7カ月児健診	4月12日(金) 受付/12:45～13:00	平成30年9月生まれ
10カ月児健診	4月12日(金) 受付/12:45～13:00	平成30年6月生まれ
3歳児健診	4月16日(火) 受付/12:45～13:00	平成27年9月生まれ