

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 (8人分)

フクタチ …………… 1/2束 スライスベーコン …… 2枚
 トマトの水煮缶(ホール) 1缶 コンソメスープの素 … 1個
 ニンジン …………… 1/4本 冷凍コーン ……1/2カップ
 タマネギ …………… 1/4個 シメジ …………… 1/4個
 ニンニク …………… 1片 塩コショウ …………… 少々
 オリーブオイル …… 少々



フクタチは白菜の種からとう立ちさせた野菜で、ビタミンCとカリウムを多く含んでいます。ビタミンCとカリウムは、生活習慣からくる不調に効果があります。水溶性の成分で水に溶けやすいので、出汁も食べられる料理にフクタチを取り入れると良いでしょう。

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

フクタチのトマト煮

作り方

- 1 フクタチは根元を切り捨て、一口サイズに切る。
- 2 サラダ油を鍋に入れ、1cmの幅に切ったベーコンを中火で炒める。カリカリになったら皿に寄せておく。
- 3 ニンジンはいちょう切り、タマネギはスライス、シメジは根元を切り捨ててほぐしておく。
- 4 ニンニクをみじん切りにする。
- 5 ②の鍋にオリーブオイルとニンニクを入れて中火にかけ、香りが立ったら③の材料を入れて炒める。
- 6 トマトの水煮を手でつぶしながら入れて煮る。ニンジンが柔らかくなったらフクタチ、コーン、コンソメを入れてさらに煮る。
- 7 塩コショウで味を整えたらできあがり。



みんな集まれ!

子育て支援の催し 5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	園内で遊ぼう・園めぐり	5月 10日(金)	千畑なかよし園	9:30～11:30
	親子でふれあって遊ぼう	5月 17日(金)		
	戸外であそぼう	5月 24日(金)		
	5月生まれのお誕生会	5月 31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	親子で触れ合って遊ぼう	5月 9日(木)	六郷わくわく園	9:30～11:30
	音楽に合わせて体を動かして遊ぼう &園長先生のお話の会②	5月 16日(木)		
	作って遊ぼう & 看護師さんの健康講座①	5月 23日(木)		
	5月のお誕生会	5月 30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」	作って遊ぼう・園内巡り	5月 8日(水)	仙南すこやか園	9:30～11:30
	園庭で遊ぼう	5月 15日(水)		
	5月生まれのお誕生会	5月 22日(水)		
	栄養士さんの手作りおやつ チャレンジデーに参加しよう	5月 29日(水)		

戸籍の窓

3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4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5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

献血のお知らせ

献血にご協力いただいた皆さまに粗品をご用意しています。ご協力をお願いします。

実施日	時間	実施会場
5/13(月)	10:00~11:30	秋田昭和産業株式会社
	13:00~16:00	美郷町役場

問●美郷町保健センター ☎0187(84)4900

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)
5/ 5(日)	くぼた歯科医院(仙北市田沢湖)	43-2233
5/12(日)	タケダ歯科クリニック(大仙市大曲飯田)	62-6480
5/19(日)	嶋村歯科クリニック(大仙市大曲中通町)	62-0410
5/26(日)	角間川歯科医院(大仙市角間川町)	65-3536

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	診療科目	電話番号
大曲厚生医療センター	内科・小児科	☎0187-63-2111

※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3月末現在 ()内は前月比

人口 19,607人 (-89)
男 9,263人 (-51)
女 10,344人 (-38)
世帯数 6,667世帯 (- 2)

5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	5月31日(金) 受付/12:45~13:00	平成31年1月生まれ
7カ月児健診	5月28日(火) 受付/12:45~13:00	平成30年10月生まれ
10カ月児健診	5月28日(火) 受付/12:45~13:00	平成30年7月生まれ
1歳6カ月児健診	5月14日(火) 受付/12:45~13:00	平成29年9月・10月生まれ
2歳6カ月児歯科健診	5月10日(金) 受付/12:45~13:00	平成28年9月生まれ
3歳児健診	5月21日(火) 受付/12:45~13:00	平成27年10月生まれ