

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 (2人分)

豚もも肉(薄切り)……120g 大根おろし……………100g
 オクラ……………8本 梅干し(小)……………1個
 青じそ……………8枚 小麦粉……………適量
 塩コショウ……………少々 卵液……………適量
 揚げ油……………適量 パン粉……………適量



オクラに含まれるペクチン等の食物繊維には、便秘を防ぎ、大腸がんを予防する効果があるといわれています。茹でたオクラは納豆に混ぜたり、みそ汁に入れてもおいしいです。

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

オクラのロールカツ

作り方

- ①梅干しは種を取ってたたく。オクラは塩でこすり洗いし、熱湯で固めに茹でる。茹で上がった後冷水で冷まし、ヘタを切り落とす。
- ②広げた豚肉に塩コショウを軽く振り、青じそを2枚のせて①のオクラ2本を芯にしてクルクル巻く。同様に残りを巻く。
- ③小麦粉、卵液、パン粉で衣をつけ、中温(170~180℃)の油で揚げる。
- ④揚げたカツを半分に分けて器に盛り、大根おろしと梅干しを混ぜ合わせたものを添える。



みんな集まれ!

子育て支援の催し 8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	プール遊び & 看護師さんのお話「熱中症対策について」	8月 2日(金)		9:30~11:30
	すいか割りごっこをしよう	8月 9日(金)		
	水遊びを楽しもう	8月 23日(金)		
	誕生会	8月 30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	夏まつりごっこをしよう	8月 1日(木)		9:30~11:30
	すいか割りをしよう & 水遊び	8月 8日(木)		
	園長先生のお話の会④(乳幼児の生活について)	8月 22日(木)		
	8月のお誕生会	8月 29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」	水遊びを楽しもう	8月 7日(水)		9:30~11:30
	看護師さんによる夏の健康講座 & すいか割りをしよう	8月 21日(水)		
	8月生まれのお誕生会	8月 28日(水)		

戸籍の窓

6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

美郷の赤ちゃんを募集します

令和元年7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8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

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

実施日	時間	実施会場
8/ 4 (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

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)
8/ 4 (日)	富山歯科医院(大仙市大曲浜町)	62-3636
8/11 (日祝)	カワラダ歯科医院(仙北市角館町)	55-1188
8/18 (日)	太田歯科診療所(大仙市太田町)	88-1400
8/25 (日)	にしき歯科クリニック(仙北市西木町)	47-3855

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

令和元年6月末現在 ()内は前月比

人口 19,536人 (-20)
男 9,227人 (-12)
女 10,309人 (- 8)
世帯数 6,657世帯 (0)

8月の健診カレンダー

内容	日時	対象
4カ月児健診	8月30日(金) 受付/12:45~13:00	平成31年4月生まれ
7カ月児健診	8月 7日(水) 受付/12:45~13:00	平成30年12月生まれ
7カ月児健診	8月27日(火) 受付/12:45~13:00	平成31年1月生まれ
10カ月児健診	8月30日(金) 受付/12:45~13:00	平成30年10月生まれ
1歳6カ月児健診	8月20日(火) 受付/12:45~13:00	平成30年1月生まれ
2歳6カ月児歯科健診	8月 6日(火) 受付/12:45~13:00	平成28年12月・平成29年1月生まれ
3歳児健診	8月 9日(金) 受付/12:45~13:00	平成28年1月生まれ

会場 美郷町保健センター ☎0187(84)4900