

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)

木綿豆腐 …………… 1/2丁 お好み焼き粉 …………… 100g
 たまご(Mサイズ) …… 1個 キャベツ …………… 1/6個
 ツナ缶 …………… 1缶 マヨネーズ …………… 大さじ3
 ポン酢 …………… 100cc かつお節 …………… 小1袋
 サラダ油 …………… 少々 万能ネギ …………… 3本



キャベツには多くのビタミンUが含まれており、ガンや動脈硬化の予防、抗酸化作用に効果があるといわれています。

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

お豆腐のお好み焼き

作り方

- ① ボウルにお好み焼き粉・たまご・水(適量)を入れて混ぜておく。
- ② キャベツは洗って千切りにし、①に入れて混ぜる。
- ③ ツナ缶は汁を切って、マヨネーズと合わせておく。
- ④ 豆腐は3cm角に切る。
- ⑤ フライパンにサラダ油を入れ、②を入れる。
- ⑥ ③と④をのせたらフタをして、両面を焼く。
- ⑦ 万能ネギは小口切りに切る。
- ⑧ 焼きあがったら皿に盛り付け、万能ネギとかつお節をかける。食べる時にポン酢をつけていただく。



みんな集まれ!

子育て支援の催し 11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
3園合同	子育て支援講座「親子で楽しむリズム遊び」	11月 8日(金)	千畑なかよし園	9:30~11:30
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	保健師さんのお話(2) 「風邪予防で元気に過ごそう」	11月 15日(金)	千畑なかよし園	9:30~11:30
	絵本の世界を楽しもう&誕生会	11月 29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
あそびにおいで	作って遊ぼう	11月 14日(木)		
	わくわくホールで元気に遊ぼう	11月 21日(木)		
	11月のお誕生会& 主任先生のお話の会(乳幼児の読み聞かせ)	11月 28日(木)		9:30~11:30
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」	おいもでクッキング (栄養士さんの手作りおやつ講座③)	11月 13日(水)	仙南すこやか園	9:30~11:30
	お買い物ごっこをしよう!	11月 20日(水)		
	保健師さんのお話(風邪予防について) 11月生まれのお誕生会 おはなしだいすき②	11月 27日(水)		

戸籍の窓

9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

元気に産まれてきてくれてありがとう! 典がいるから毎日幸せだよ!
和之さん・香織さん (百目木)



澁谷 典ちゃん

元気いっぱい 育ててね!
恒幸さん・里美さん (後三年)



照井 里歩ちゃん

※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9月末現在 ()内は前月比

人口	19,451人 (-15)
男	9,185人 (-11)
女	10,266人 (-4)
世帯数	6,653世帯 (3)

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

「美郷の赤ちゃん」写真を募集します

令和元年10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11月8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

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)
11/3(日)	おやしき歯科クリニック(大仙市角間川町)	65-2002
11/10(日)	たかはし歯科医院(美郷町境田)	82-1118
11/17(日)	山下歯科医院(大仙市大曲黒瀬町)	63-0418
11/24(日)	ながさか歯科医院(大仙市長野)	56-2255

11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	11月26日(火) 受付/12:45～13:00	令和元年7月生まれ
7カ月児健診	11月29日(金) 受付/12:45～13:00	平成31年4月生まれ
10カ月児健診	11月26日(火) 受付/12:45～13:00	平成31年1月生まれ
1歳6カ月児健診	11月22日(金) 受付/12:45～13:00	平成30年4月生まれ
2歳6カ月児歯科健診	11月15日(金) 受付/12:45～13:00	平成29年4月生まれ
3歳児健診	11月19日(火) 受付/12:45～13:00	平成28年4月生まれ