

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	1/8個	{ マヨネーズ 大さじ2と1/2 リンゴ酢 …… 大さじ1/2 塩コショウ …… 少々
水菜	40g	
リンゴ	1/4個	
黄色のパプリカ	1/8個	



キャベツにはビタミンCが含まれており、生で食べると風邪予防や疲労の回復等に効果があります。

野菜をもう一皿食べよう 食改さんの 試してレシピ

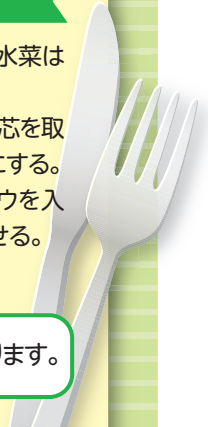


今回のメニュー

キャベツとリンゴの コールスロー

作り方

- 1 キャベツは千切り、パプリカは薄く切る。水菜は3cmの長さに切る。
- 2 リンゴは皮を残したまま4等分にして種と芯を取り除く。その後、薄切りしてから千切りにする。
- 3 ボウルにマヨネーズ・リンゴ酢・塩コショウを入れて混ぜ、①と②を入れてよく混ぜ合わせる。
- 4 器に盛る。



みんな集まれ!

子育て支援の催し 1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	作って遊ぼう	1月 10日(金)		9:30～11:30
	お米の粘土で遊ぼう	1月 17日(金)		
	乳幼児期の子育てポイント ～主任先生の講話～	1月 24日(金)		
	誕生会	1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)	六郷わくわく園	9:30～16:30
あそびにおいて	お正月の遊びをしよう	1月 9日(木)		9:30～11:30
	園長先生のお話の会(乳幼児の遊び) 作って遊ぼう	1月 16日(木)		
	1月生まれのお誕生会	1月 23日(木)		
	鬼のお面を作って豆まきをしよう	1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)	仙南すこやか園	9:30～16:30
子育て広場 「ひだまり」	お正月遊びをしよう	1月 8日(水)		9:30～11:30
	1月生まれのお誕生会	1月 15日(水)		
	看護師さんのお話(冬の健康について)	1月 22日(水)		
	栄養士さんの手作りおやつ講座④ 鬼のお面を作って豆まきをしよう	1月 29日(水)		

戸籍の窓

11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

令和元年12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1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

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)
1/ 1 (水祝)	小坂歯科医院 (大仙市刈和野)	75-1015
1/ 2 (木)	大曲中通歯科診療所 (大仙市大曲上栄町)	62-2323
1/ 3 (金)	さくら歯科医院 (仙北市角館町)	54-2747
1/ 5 (日)	高橋歯科医院 (大仙市神宮寺)	72-3211
1/12 (日)	山本歯科医院 (仙北市角館町)	53-2058
1/19 (日)	米澤歯科医院 (大仙市長野)	56-4460
1/26 (日)	田口歯科医院 (大仙市大曲田町)	63-7117

※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11月末現在 ()内は前月比

人口 19,400人 (-24)
男 9,164人 (-11)
女 10,236人 (-13)
世帯数 6,649世帯 (5)

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	

1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	1月31日(金) 受付/12:45～13:00	令和元年9月生まれ
7カ月児健診	1月31日(金) 受付/12:45～13:00	令和元年6月生まれ
10カ月児健診	1月28日(火) 受付/12:45～13:00	平成31年3月生まれ
2歳6カ月児歯科健診	1月24日(金) 受付/12:45～13:00	平成29年6月生まれ