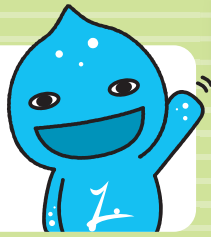


子どもの食育や生活習慣病の予防食を勉強している美郷町食生活改善推進協議会(食改=しょっかい)会員の皆さんが、野菜を使った体に優しいヘルシーレシピを紹介するよ!



材 料 (4人分)

豚ひき肉 250g キャベツ 250g
 たまご(Mサイズ) 2個 タマネギ 150g
 牛乳 大さじ1 パン粉 25g
 塩 少々 コショウ 少々
 サラダ油 適量 中濃ソース 小さじ4
 トマトケチャップ 大さじ4 ※あればナツメグ 少々

【衣】 たまご(Mサイズ):1個、薄力粉:大さじ2、パン粉:適量



キャベツは「美郷ブランド10品目」です

キャベツにはビタミンKが多く含まれており、かすり傷などの治りが早くなる効果が期待できます。



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

キャベツ入りメンチカツ

作り方

- ① キャベツは千切りにして塩をもみ込み、水気を絞る。
- ② みじん切りにしたタマネギを皿に平らにして並べ、電子レンジ(600w)で4分加熱する。加熱後はタマネギの粗熱をとっておく。
- ③ ボウルにパン粉、牛乳、たまごを入れてよく混ぜ、パン粉がふやけたら豚ひき肉を入れてよく混ぜる。よく混ぜたらキャベツ、タマネギ、塩、コショウ、ナツメグを入れてさらに混ぜる。
- ④ ③を8等分にして小判型にする(真ん中を少くばませしておく)。
- ⑤ ④に薄力粉を薄くまぶし、溶きたまごをつけてパン粉をつける。
- ⑥ 180℃の油で中までじっくり揚げる。
- ⑦ トマトケチャップと中濃ソースを混ぜ合わせたものをメンチカツにかけてできあがり。



みんな集まれ!

子育て支援の催し 6月

問い合わせ

千畑なかよし園 ☎0187(85)3115
 六郷わくわく園 ☎0187(84)0023
 仙南すこやか園 ☎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	ふれあい遊びを楽しもう	6月 5日(金)		9:30～11:30
	体を動かして遊ぼう	6月 12日(金)		
	栄養士さんのお話 「何でも食べて丈夫な体をつくらう」	6月 19日(金)		
	6月生まれのお誕生会	6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)	六郷わくわく園	9:30～16:30
あそびにおいて	保健師さんの虫歯予防講座 園庭で遊ぼう	6月 4日(木)		9:30～11:30
	ふれあい遊びを楽しもう 看護師さんのお話(生活リズムについて)	6月 11日(木)		
	作って遊ぼう 園長先生のお話の会 (乳幼児の遊びについて)	6月 18日(木)		
	6月生まれのお誕生会	6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)	仙南すこやか園	9:30～16:30
子育て広場 「ひだまり」	保健師さんのお話 ～ムシバイキンをやっつけろ～	6月 3日(水)		9:30～11:30
	体を動かして遊ぼう	6月 10日(水)		
	作って遊ぼう しゃぼん玉で遊ぼう	6月 17日(水)		
	6月生まれのお誕生会	6月 24日(水)		

戸籍の窓 KOSEKINOMADO

4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!!

写真を募集します!!

令和2年5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6月10日休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

※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へお申し出ください。

美郷町 人のうごき

令和2年4月末現在 ()内は前月比

人口	男	9,069人(-14)
19,196人(-29)	女	10,127人(-15)
	世帯数	6,628世帯(0)

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)
6/7(日)	高橋歯科医院(大仙市大曲栄町)	62-5058
6/14(日)	ささき歯科医院(仙北市田沢湖)	44-3548
6/21(日)	高橋ひろし歯科医院(大仙市大曲田町)	63-1230
6/28(日)	城南堂歯科医院(仙北市角館町)	54-3678

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



6月の健診カレンダー

会場 ● 美郷町保健センター

問 ● 町福祉保健課 健康対策班 ☎0187(84)4900

内容	日時	対象
4カ月児健診	6月29日(月) 受付/12:45～13:00	令和2年2月生まれ
7カ月児健診	6月29日(月) 受付/12:45～13:00	令和元年11月生まれ
10カ月児健診	6月26日(金) 受付/12:45～13:00	令和元年8月生まれ
1歳6カ月児健診	6月22日(月) 受付/12:45～13:00	平成30年11月生まれ
2歳6カ月児歯科健診	6月19日(金) 受付/12:45～13:00	平成29年11月・12月生まれ

美郷町公式Facebook & Twitterをご覧ください!

町のイメージキャラクターである「美郷のミズモ」が町のイベントや情報をお知らせしています。ぜひご覧ください。

美郷のミズモ(公式) Twitter
<https://twitter.com/misatonomizumo?lang=ja>

美郷町公式Facebookページ「美郷のミズモ」
<https://www.facebook.com/misatonomizumo/>

Twitter

Facebook