

## 野菜をもう一皿食べよう 食改さんの試してレシピ

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ご紹介します。

### 今回のメニュー

## ニンジンとブロッコリーのフライ

### 材 料(6人分)

・ニンジン 1本 ・サラダ油 適量  
・ブロッコリー 1株 ・ウスターソース 適量

**添え物** ・レモン、パセリ、ミニトマト:各少々

**衣** ・たまご(Mサイズ):2個、  
・薄力粉:大さじ3 ・パン粉:適量

### 作り方

- 皮をむいて1cm位の厚さに切ったニンジン耐熱皿に並べ、ラップをして電子レンジ(600W)で3~4分加熱する。  
※加熱時間は加減してください。
- ブロッコリーは洗って水気をとり、小房に切り分ける。
- ①と②の全体に薄力粉を薄くまぶす。
- 溶きたまごを全体につけ、さらにパン粉をつける。
- 鍋にサラダ油を入れて180℃に熱し、  
④をきつね色になるまで揚げる。
- 器に盛り付け、お好みでウスターソースをつける。

美郷町産  
野菜を食べて  
地産地消!

ニンジンとブロッコリーには、食物繊維・カロテン・ビタミンCが多く含まれています。カロテンには皮膚の粘膜を正常に保つ働きがあり、油と一緒に取ると吸収しやすくなります。

フライにしたニンジンはとても甘くておいしいので、野菜嫌いのお子さんにもオススメです。

## 子どものセルフケア 毎日を健康に過ごす朝ごはんレシピ

美郷町では肥満傾向にある子どもの割合が年々増加しています。肥満は将来、生活習慣病の原因になるといわれていますが、その肥満につながる生活スタイルの一つとして「朝食の欠食」が挙げられています。そこで、子どもたちが毎日を健康に過ごせるよう、朝ごはんレシピをご紹介します。

### 今回のメニュー

## 豚肉と小松菜の混ぜごはん

### 材 料(4~5人分)

・ごはん 4膳(600g) ・市販のすりおろしショウガ  
・小松菜 1/2束(100g) (または生ショウガの千切り)  
・豚肩ロース薄切り肉 小さじ1/2  
(または豚のこま切れ肉) 100g ・サラダ油 大さじ1/2

**A.タレ** ・めんつゆ 大さじ1 ・砂糖 小さじ1/2  
・日本酒(または水)大さじ1 ・ごま油 大さじ1

### 作り方

- 豚肉は2cm幅に、小松菜は2cm長さに切る。
- フライパンにサラダ油とショウガを入れて加熱し、香りがたったら豚肉を加えて炒める。
- 豚肉の色が全体的に変わったら小松菜を加えて炒め、しんなりしたらAのタレを入れてさらに炒める。その後、火を止めてごま油を入れる。
- 温かいごはん③を汁ごと入れて混ぜ、器に盛る。

忙しい朝でも簡単に作るができます。時間短縮したい場合は、前日の夜に具材を作り置きしておくことをオススメします。また、小さめのおにぎりにして冷凍保存することもできるので、各ご家庭の生活に合わせてレシピをご活用ください。



みんな集まれ!

子育て支援の催し 7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	七夕を楽しもう	7月 3日(金)		9:30~11:30
	夏祭りごっこをしよう	7月 10日(金)		
	保健師さんのお話①「健康について」	7月 17日(金)		
	7月生まれのお誕生会	7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
あそびにおいで	七夕飾りを作ろう	7月 2日(木)		9:30~11:30
	しゃぼん玉で遊ぼう 栄養士さんのお話(丈夫な体をつくろう)	7月 9日(木)		
	手作りおやつを楽しもう	7月 16日(木)		
	7月生まれのお誕生会 看護師さんのお話(安全な水遊びについて)	7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」	七夕飾りを作ろう 七夕まつり	7月 1日(水)		9:30~11:30
	園庭で遊ぼう	7月 8日(水)		
	7月生まれのお誕生会	7月 15日(水)		
	夏まつりにおいでよ 看護師さんのお話(安全な水遊びについて)	7月 22日(水)		
	水遊びを楽しもう	7月 29日(水)		

# 戸籍の窓 KOSEKINOMADO

5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!!



**渋谷 羽禾ちゃん**  
 わかが生まれてくるのを  
 楽しみに  
 待っていたんだよ  
 翔吾さん・紋奈さん  
 (御前)

※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5月末現在  
 ( )内は前月比

人口	男	9,053人(-16)
19,158人(-38)	女	10,105人(-22)
	世帯数	6,624世帯(-4)

### 「美郷の赤ちゃん」写真を募集します

令和2年6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7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)
7/ 5(日)	畠山歯科医院(大仙市大曲浜町)	62-3636
7/12(日)	カワラダ歯科医院(仙北市角館町)	55-1188
7/19(日)	太田歯科診療所(大仙市太田町)	88-1400
7/26(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	大曲厚生医療センター	診療時間	内科・小児科
診療科目	午前9時～午後3時	電話番号	☎0187(63)2111



**7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	7月31日(金) 受付/12:45～13:00	令和2年3月生まれ
7カ月児健診	7月27日(月) 受付/12:45～13:00	令和元年12月生まれ
10カ月児健診	7月31日(金) 受付/12:45～13:00	令和元年9月生まれ
1歳6カ月児健診	7月17日(金) 受付/12:45～13:00	平成30年12月生まれ
3歳児健診	7月10日(金) 受付/12:45～13:00	平成28年11月・12月生まれ
追加歯科健診	7月 8日(水) 受付/13:15～14:00	平成28年9月・10月生まれ 平成30年9月・10月生まれ