

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

カボチャのお宝蒸し

材 料(8人分)

・カボチャ(中サイズ)	1個	・鶏もも肉	1/2枚
・たまご(Mサイズ)	2個	・生シイタケ	1枚
・ニンジン	1/4本	・白だし	大さじ2
・グリーンピース	大さじ2		

あんかけ だし汁:大さじ2、しょう油:大さじ1、水:大さじ2、片栗粉:小さじ2

美郷町産
野菜を食べて
地産地消!

作り方

- 洗ったカボチャを皿にのせてラップをふんわりかけ、電子レンジ(600W)で10分加熱する。
- カボチャ上部の約1/3を切る(切った部分はフタとして使います)。
- カボチャ下部の約2/3の中にある種をスプーンでくり抜く(この部分は器として使います)。
- ボウルに溶きたまご、粗みじん切りにしたニンジン、グリーンピース、角切りにした鶏もも肉、生シイタケ、白だしを混ぜて、③のカボチャの器に注ぐ。
- 蒸し器に④を入れて40分蒸す。この時に②のフタも一緒に入れて蒸す。
※小さいカボチャなら同じ作り方で、電子レンジで約10分加熱すると火が通ります(加熱時間は調整してください)。

- 中まで火が通ったら粗熱を取り、皿に盛り付ける。
- 鍋にだし汁、しょう油、水溶き片栗粉を入れ、とろみがつくまで木べらで混ぜながら中火で加熱する。できたあんかけは⑥にかける。



カボチャに含まれるカロテンは、髪健康維持や視力維持にも役立ちます。

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

子どものセルフケア推進のため、朝ごはんのレシピを毎月紹介しています。朝ごはんをしっかり食べて、毎日を健康に過ごしましょう。

今回のメニュー

みそ玉

材 料

・みそ	大さじ1弱	・乾燥ねぎ	適量
・切り干し大根	一つまみ	・かつお節	二つまみ
・乾燥わかめ	二つまみ		

作り方

- 切り干し大根をキッチンバサミで短く切る。
- 材料を全部入れて混ぜ、丸めたらできあがり。

ラップに包んだ状態で冷蔵保存ができます。それに熱湯をかけるだけで、簡単にみそ汁ができあがります。



みんな集まれ!

子育て支援の催し 9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	作って遊ぼう	9月 4日(金)		9:30～11:30
	リズム遊びをしよう	9月 11日(金)		
	園外保育にでかけよう	9月 18日(金)		
	9月生まれのお誕生会 絵本の読み聞かせ講座	9月 25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	園庭の遊具で遊ぼう	9月 3日(木)		9:30～11:30
	看護師さんのお話(健康な体づくり) 作って遊ぼう	9月 10日(木)		
	バスに乗って園外保育に出かけよう	9月 18日(金)		
	9月のお誕生会 主任先生のお話の会 (楽しい絵本の読み聞かせ)	9月 24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」	作って遊ぼう	9月 2日(水)		9:30～11:30
	すこやか園で遊ぼう	9月 9日(水)		
	遠足に行こう(園外保育)	9月 16日(水)		
	看護師さんのお話(救急時の対応について)	9月 23日(水)		
	栄養士さんのお話&手作りおやつ (丈夫な体をつくろう)	9月 30日(水)		

戸籍の窓 KOSEKINOMADO

7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!!



熊谷風花ちゃん

健康で
元気いっぱいの子に
なりますように

大地さん・舞さん
(寺田)

「美郷の赤ちゃん」写真を募集します

令和2年8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9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

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)
9/ 6(日)	さくら歯科医院(仙北市角館町)	54-2747
9/13(日)	祐生堂医院歯科(仙北市角館町)	53-2268
9/20(日)	大曲中通歯科診療所(大仙市大曲上栄町)	62-2323
9/27(日)	畠山歯科医院(大仙市南外)	74-3115

献血のお知らせ

輸血を必要としている方のため、ご協力をお願いします。ご協力いただいた方には粗品をご用意しています。

実施日	時間	会場
9/ 5(土)	10:00～11:45	みさと福祉センター
	13:00～16:00	

問●町福祉保健課 健康対策班 ☎0187(84)4900

※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7月末現在 ()内は前月比

人口	男 9,023人(-18)
	女 10,089人(-21)
世帯数	6,616世帯(-7)

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	診療時間	診療科目	電話番号
大曲厚生医療センター	午前9時～午後3時	内科・小児科	☎0187(63)2111



9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	9月28日(月) 受付/12:45～13:00	令和2年5月生まれ
7カ月児健診	9月25日(金) 受付/12:45～13:00	令和2年2月生まれ
10カ月児健診	9月28日(月) 受付/12:45～13:00	令和元年11月生まれ
1歳6カ月児健診	9月 4日(金) 受付/12:45～13:00	平成31年1月・2月生まれ
3歳児健診	9月11日(金) 受付/12:45～13:00	平成29年1月・2月生まれ