

## 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

## アスパラのチーズ春巻き

### 材料(2人分)

- ・アスパラガス 2本 ・春巻きの皮 4枚 ・ケチャップ 適量
- ・スライスチーズ4枚 ・サラダ油 適量
- ・水溶き小麦粉 少々(水と小麦粉1:1)

### 作り方

- 春巻きの皮にスライスチーズ、アスパラガスの順で具をのせる。春巻きの皮からチーズがはみでないように包む。巻き終わりに水溶き小麦粉を塗り、くっつける。
- フライパンに多めにサラダ油を入れて熱し、①の閉じ目を下にして入れて揚げる。きつね色になれば出来上がり。盛り付け時にケチャップを添える。



アスパラガスは「美郷推進作物」です

アスパラガスはルチンという成分が穂先に多く含まれており、血管を丈夫にし、高血圧や動脈硬化の予防に効果があります。

## 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

## ちくわの照り焼き

### 材料

- ・ちくわ 4本 ・サラダ油 適量 ・みりん 大さじ1
- ・チーズ 40g ・おろしショウガ 5g ・しょうゆ 大さじ1/2

### 作り方

- ちくわの穴に入る大きさにチーズを切り、穴に詰める。
- フライパンに油を入れ、①を加えて焼き色をつける。
- おろしショウガ、みりん、しょうゆを混ぜ合わせて、②に加えてからめる。



## 子育て支援の催し &おやこふらっと広場 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  
町福祉保健課 ☎0187(84)4907

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 2日(金)		9:30～11:30
	夏まつりごっこをしよう	7月 9日(金)		
	保健師さんのお話① 「熱中症予防について」	7月 16日(金)		
	7月生まれのお誕生会	7月 30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	七夕まつりをしよう	7月 1日(木)		9:30～11:30
	しゃぼん玉で遊ぼう 栄養士さんの離乳食講座	7月 8日(木)		
	戸外遊びをしよう	7月 15日(木)		
	看護師さんの安全な水遊び講座 「水遊び前の健康チェックについて」 7月生まれのお誕生会	7月 29日(木)		
すこやか園開放	子育て支援・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 7日(水)		9:30～11:30
	7月生まれのお誕生会	7月 14日(水)		
	読み聞かせボランティアによるお話の会 「おはなしいすき」 看護師さんのお話 「安全な水遊びについて」	7月 21日(水)		
	夏まつりにおいでよ	7月 28日(水)		
おやこ ふらっと広場	子育て支援・自由遊び	7月 3日(土)	仙南すこやか園	9:30～11:30
		7月 10日(土)	六郷わくわく園	
		7月 17日(土)	千畑なかよし園	
	貝がらでかざる温度計をつくらう(※)	7月 24日(土)	美郷町住民活動センター	10:00～11:30

※参加を希望する場合は、7月15日(木)までにNPO法人みさぼーと(☎0187(84)4922)へお申し込みください。

# 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!!



**高倉 侑里ちゃん**  
お兄ちゃんたちと仲良く元気に育ってね♡  
凌介さん・美里さん (新町)



**石川 叶歩ちゃん**  
お兄ちゃんたちに負けないくらい元気に大きくなってね♡  
英輝さん・美由貴さん (中村)



**佐藤 蓮惺ちゃん**  
お兄ちゃんのように元気に大きくなってね!  
昌平さん・恵莉子さん (大坂)

美郷町 人のうごき

令和3年5月末現在 ( )内は前月比

人口	男	8,872人 (-15)
18,779人 (-34)	女	9,907人 (-19)
	世帯数	6,604世帯 (-2)

※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。

**「美郷の赤ちゃん」写真を募集します**

令和3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9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

## 献血のお知らせ

皆さまの献血を必要としている方のため、ご協力をお願いします。ご協力くださった皆さまには粗品をご用意しております。

実施日	時間	会場
7/ 3(土)	10:00~11:45	みさと福祉センター
	13:00~16:00	
8/ 1(日)	10:00~11:45	イオンスーパーセンター美郷店
	13:00~16:00	

問●町福祉保健課 健康対策班 ☎0187(84)4900

## 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/ 4(日)	ホワイト歯科医院(大仙市大曲日の出町)	86-3180
7/11(日)	高橋歯科医院(大仙市角間川町)	65-2238
7/18(日)	田口歯科クリニック(仙北市角館町)	53-2212
7/25(日)	小西歯科医院(美郷町六郷)	84-1118

**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30日(金) 受付/12:45~13:15	令和3年3月生まれ
7カ月児健診	7月27日(火) 受付/12:45~13:15	令和2年12月生まれ
10カ月児健診	7月27日(火) 受付/12:45~13:15	令和2年9月生まれ
3歳児健診	7月 9日(金) 受付/12:45~13:15	平成29年12月・平成30年1月生まれ

※新型コロナウイルス感染症の拡大状況等により、日程変更する場合があります。