

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

長芋のフライドポテト

材料(4人分)

・長芋 250g ・青のり 少々 ・サラダ油 適量
・片栗粉 大さじ2 ・粗塩 少々

作り方

- ①長芋は皮をむいて拍子木切りにする。
- ②ナイロン袋に片栗粉と長芋を入れて軽く振り、全体に粉をまぶす。
- ③フライパンにサラダ油を入れて熱し、180℃になったら②を入れて表面をカリッと揚げる(長芋は中まで加熱せず、半生にする)。
- ④器に③を盛り付け、青のりと塩をふりかけてできあがり。
※お好みで青のりではなく、抹茶塩をかけてもおいしいです。



美郷町産
野菜を食べて
地産地消!

長芋には消化酵素のジアスターゼを含み、長芋の主成分であるでんぷんの消化を助ける効果があります。便秘予防や血糖値上昇抑制にも役立ちます。

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

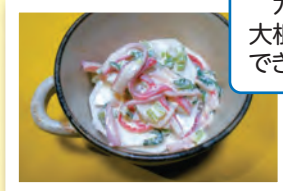
カブのかにかまサラダ

材料

・カブ 2株 ・ドライパセリ 少々 ・塩、コショウ 少々
・かに風味かまぼこ 2本 ・マヨネーズ 適量

作り方

- ①カブは皮をむいて4等分にしてから薄切りにする。かに風味かまぼこは手で割いてカブと混ぜておく。
- ②①にドライパセリ・マヨネーズ・塩・コショウを少々入れて混ぜたらできあがり。



カブの代わりに
大根でもおいしく
できます。

写真はドライパセリの代わりに、カブの葉を刻んでゆでたものを混ぜています。ゆでたカブの葉は納豆に混ぜてもおいしいです。

子育て支援の催し &おやこふらっと広場 12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
3地区合同	子育て支援クリスマス楽しみ会 ▶P23	12月 17日(金)	美郷町公民館	10:00~11:20
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	クリスマス制作をしよう 12月生まれのお誕生会	12月 3日(金) 12月 10日(金)		9:30~11:30
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	クリスマスの飾りを作ろう 12月生まれのお誕生会 看護師さんの感染症予防のお話	12月 2日(木) 12月 9日(木)		9:30~11:30
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」	保健師さんのお話「風邪予防について」	12月 1日(水)		9:30~11:30
	12月生まれのお誕生会 クリスマス飾りを作ろう	12月 8日(水)		
おやこ ふらっと広場	子育て支援・自由遊び	12月 4日(土)	仙南すこやか園	9:30~11:30
		12月 11日(土)	六郷わくわく園	
		12月 18日(土)	千畑なかよし園	
	親子でクリスマス工作をしよう(※)	12月 25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、12月17日(金)までにNPO法人みさぽーと(☎0187(84)4922 受付時間9:00~17:00)へお申し込みください。

戸籍の窓 KOSEKINOMADO
10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!!

照井 詩ちゃん

生まれてきてくれて
ありがとう!
お姉ちゃんと仲良く
元気に育ってね!

洋介さん・未稀さん
(安城寺下)



「美郷の赤ちゃん」写真を募集します

令和3年11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12月8日(水)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)
12/ 5(日)	くぼた歯科医院(仙北市田沢湖)	43-2233
12/12(日)	タケダ歯科クリニック(大仙市大曲飯田)	62-6480
12/19(日)	嶋村歯科クリニック(大仙市大曲中通町)	62-0410
12/26(日)	角間川歯科医院(大仙市角間川町)	65-3536
12/31(金)	田口歯科クリニック(仙北市角館町)	53-2212

献血のお知らせ

皆さん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
12/ 3(金)	10:00～11:00	ロード電子工業株式会社
	12:50～13:50	日立Astemo秋田美郷株式会社
	14:30～16:00	美郷町役場
12/12(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

※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3年10月末現在
()内は前月比

人口	男	8,808人(-20)
18,615人(-52)	女	9,807人(-32)
	世帯数	6,601世帯(- 3)



12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	12月21日(火) 受付/12:45～13:15	令和3年8月生まれ
7カ月児健診	12月21日(火) 受付/12:45～13:15	令和3年5月生まれ
10カ月児健診	12月24日(金) 受付/12:45～13:15	令和3年2月生まれ
3歳児健診	12月 7日(火) 受付/12:30～13:15	平成30年5月・6月生まれ

※新型コロナウイルス感染症の感染拡大状況等により、日程を変更する場合があります。