

## 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

## すりおろしニンジン入りたまご焼き

### 材料(4人分)

・すりおろしニンジン 1/2本(100g) ・塩 1つまみ  
・たまご 4個 ・白だし 小さじ2 ・サラダ油 少々

### 作り方

- ①ニンジンは皮をむいてすりおろす。
  - ②ボウルにたまごを割り入れ、①・白だし・塩1つまみを入れてよく混ぜる。
  - ③四角いたまご焼き用のフライパンにサラダ油を少々入れて熱し、②を3回程度に分けて、焼いてから巻く(ニンジンにも火が通るように弱火でじっくり焼く)。これを繰り返す。
- ※たまご焼きの切り方を工夫してハート形にしてみるのもおすすめです。ニンジン嫌いのお子さんでも食べやすいです。



美郷町産  
野菜を食べて  
地産地消!

ニンジンを食べるとカロテンがビタミンAになり、視力維持や粘膜・皮膚の健康維持・呼吸器系等を守る働きがあります。油と一緒に食べると吸収が良くなります。

## 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

## 小松菜のナメタケ和え

### 材料

・ナメタケ(味付き) 1瓶 ・小松菜 1/2束位  
・ニンジン 1/4本位 (ホウレンソウ・雪菜でも可)  
・だしじょうゆ 少々(お好みで)

### 作り方

- ①ニンジンは千切り、小松菜は3cmの長さに切る。
- ②フライパンにお湯を沸かして、ニンジンと小松菜を入れてゆでる。ゆでたらザルに入れて、水気を絞る。
- ③②のフライパンにナメタケとゆでた野菜を入れて和える。
- ④味見をして塩気が足りなければ、だしじょうゆを少々たらす。



ナメタケだけの  
味付けで簡単です

葉物はフライパンでゆでると少ないお湯でもゆでやすいので時短になります。長芋の千切りを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 1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	お正月遊びを楽しもう	1月 7日(金)		
	お米の粘土で遊ぼう	1月 14日(金)		
	主任先生の講話 「乳幼児期の子育てポイント」	1月 21日(金)		
	1月生まれのお誕生会	1月 28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	お正月遊びをしよう	1月 6日(木)		
	園長先生のお話の会	1月 13日(木)		
	作ってみよう	1月 20日(木)		
	1月生まれのお誕生会	1月 27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」	お正月遊びをしよう	1月 5日(水)		
	看護師さんのお話「冬の健康について」	1月 12日(水)		
	1月生まれのお誕生会	1月 19日(水)		
	お米の粘土で遊ぼう	1月 26日(水)		
おやこ ふらっと広場	子育て支援・自由遊び	1月 8日(土)	六郷わくわく園	9:30～11:30
		1月 15日(土)	千畑なかよし園	
	手作りアイテムでニュースポーツをしよう(※)	1月 22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、1月16日(日)までにNPO法人みさぼーと(☎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

11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!!



**高橋 陽菜乃ちゃん**


明るく優しい思いやりのある子に育ってほしいです。

順さん・久喜さん  
(千屋南部)

## 「美郷の赤ちゃん」 写真を募集します

令和3年12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1月7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



## 美郷町 人のうごき

令和3年11月末現在  
( )内は前月比

人口	男	8,798人(-10)
	女	9,791人(-16)
18,589人(-26)	世帯数	6,598世帯(-3)

※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。

## 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
1/20(木)	10:00~11:00	株式会社マカベ秋田工場
	12:50~14:20	美郷町保健センター
	15:00~16:00	株式会社ヤマダフーズ

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)
1/ 3(月)	ささき歯科医院(仙北市田沢湖)	44-3548
1/ 9(日)	高山歯科医院(美郷町土崎)	85-3911
1/16(日)	金子歯科クリニック(大仙市大曲丸子町)	63-7300
1/23(日)	高橋歯科医院(大仙市神宮寺)	72-3211
1/30(日)	米澤歯科医院(大仙市長野)	56-4460



## 1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	1月28日(金) 受付/12:45~13:00	令和3年9月生まれ
7カ月児健診	1月28日(金) 受付/12:45~13:00	令和3年6月生まれ
10カ月児健診	1月25日(火) 受付/12:45~13:00	令和3年3月生まれ
1歳6カ月児健診	1月14日(金) 受付/12:45~13:15	令和2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。