

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

たたきゴボウ

材料(4人分)

- ゴボウ 1本(150g)長さ5cm位
- タレ {
 - ・しょうゆ 大さじ1
 - ・すりごま 大さじ1
 - ・砂糖 大さじ1
 - ・お酢 大さじ1

作り方

- めん棒でたたいてヒビを入れた後に、3cmの長さに切る。
- 耐熱皿にゴボウをのせてラップをふんわりかけ、600W電子レンジで3分加熱。
- ②が熱いうちにタレをからませ、粗熱を取る。



美郷町産
野菜を食べて
地産地消!

ゴボウには食物繊維が多く含まれているため、血糖値の急激な上昇を抑えるほか、余分な塩分を吸着して体外に排出する効果があります。

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

ニンジンとツナのおにぎり

材料(おにぎり約8個分)

- ・お米 2合
- ・ニンジン 1/2本
- ・ツナ缶 1缶
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・ミニサイズのプロセスチーズ 8かけ
- ・味付けのり 8枚(お好みで)

作り方

- 炊飯器に洗ったお米・ニンジンのすりおろし、ツナ(汁ごと)を入れる。
- 水は炊飯器の2合の目盛まで入れる。スイッチを入れて炊飯する。
- 炊きあがったらしょうゆを回しかけてから混ぜる。ごはんの真ん中にチーズを入れておにぎりにする。



忙しい朝でも事前におにぎりにして冷凍しておくとう便利です。味付けのりを巻いて食べてもおいしいです。

子育て支援の催し &おやこふらっと広場 11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	「親子で楽しむリズムあそび！」 講師 宮川 貴子 氏	11月 10日(木)	美郷町宿泊交流館 ワクアスアリーナ	9:45~11:45
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)		9:30~16:30
ひまわり広場	保健師さんのお話② 「風邪を予防して元気に過ごそう」	11月 4日(金)	千畑なかよし園	9:30~11:30
	絵本の世界を楽しもう	11月 18日(金)		
	11月生まれのお誕生会	11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)		9:30~16:30
あそびにおいて	保健師さんの風邪予防講座 リズム遊びをしよう	11月 17日(木)	六郷わくわく園	9:30~11:30
	11月生まれのお誕生会 主任先生のお楽しみ会	11月 24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)		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」	11月 2日(水)	仙南すこやか園	9:30~11:30
	11月生まれのお誕生会	11月 16日(水)		
	お買い物ごっこをしよう	11月 30日(水)		
おやこ ふらっと広場	子育て支援・自由遊び	11月 5日(土)	仙南すこやか園	9:30~11:30
		11月 12日(土)	六郷わくわく園	
		11月 19日(土)	千畑なかよし園	
	自然素材を使って工作をしよう(※)	11月 26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、11月19日(土)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。
※上記事業は、新型コロナウイルス感染症の感染拡大状況などにより中止する場合があります。



美郷の赤ちゃん

HAPPY BIRTHDAY!!



安藤 虎毅ちゃん

元気いっぱいな産声で
産まれてきてくれてありがとう。
これからもすくすく
元気に育ってね。
雅樹・明里さん
(下野荒町)

「美郷の赤ちゃん」 写真を募集します

令和4年10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11月11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

※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にお申し出ください。

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)
11/ 6(日)	田口歯科クリニック(仙北市角館町)	53-2212
11/13(日)	小坂歯科医院(大仙市刈和野)	75-1015
11/20(日)	金子歯科クリニック(大仙市大曲丸子町)	63-7300
11/27(日)	高山歯科医院(美郷町土崎)	85-3911

美郷町 人のうごき

令和4年9月末現在
()内は前月比

人口	男 8,670人(-17)
18,277人 (-36)	女 9,607人(-19)
	世帯数 6,615世帯(- 3)



11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	11月29日(火) 受付/12:45~13:15	令和4年7月生まれ
7カ月児健診	11月29日(火) 受付/12:45~13:15	令和4年4月生まれ
10カ月児健診	11月25日(金) 受付/12:45~13:15	令和4年1月生まれ
1歳6カ月児健診	11月 8日(火) 受付/12:45~13:15	令和3年3月・4月生まれ
2歳6カ月児歯科健診	11月15日(火) 受付/12:45~13:15	令和2年4月・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などにより、日程を変更する場合があります。