

## 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

## 大根サラダ

### 材料(4人分)

・大根 中心部250g ・水菜 1株  
 ・カイワレ大根 1/2パック ・刻みのり 2つまみ  
 ・レモン(お好みで)  
 タレ { ・しょうゆ 大さじ1 ・砂糖 小さじ1 ・ごま油 大さじ1  
 ・お酢 小さじ1 ・塩 ひとつまみ

### 作り方

- ①大根は皮をむいて千切りにする。水菜は4cm長さに切る。カイワレ大根は根元を切り捨て、水でよく洗う。
- ②小鉢にタレを入れてよく混ぜる。①をお皿に盛り付け、タレをかける。刻みのりをのせてできあがり。



美郷町産  
野菜を食べて  
地産地消!

大根は94%が水分であり、低カロリー食材で肥満予防に役立ちます。消化酵素を多く含み、生で食べると胃腸の動きを調べてくれます。

## 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

## 油揚げのたまごとじ

### 材料(2人分)

・たまご 2個 ・白だし 大さじ2  
 ・油揚げ 1枚 ・水 80cc  
 ・長ねぎ 1/2本 ・かまぼこ 2枚(お好みで)  
 ・キャベツ 1枚

### 作り方

- ①油揚げは2cm幅に切る。長ねぎは斜めに薄切り。キャベツは手で一口大にちぎる。かまぼこは細切りに。
- ②鍋に水と白だしを入れて、強火で沸騰させ①の具を入れて煮る。
- ③②に溶きたまごを入れて半熟になるまで加熱してできあがり。ごはんのにのせればヘルシーな丼になります。

ネギ・  
キャベツは  
「美郷推進作物」  
です



かまぼこは彩りのために入れましたが、入れなくてもできます。長ねぎがない時は玉ねぎで代用可能です。

## 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	クリスマス楽しみ会 ▶P26	12月 21日(水)	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 2日(金)		9:30~11:30
	リズムにあわせて遊ぼう	12月 9日(金)		
	12月生まれのお誕生会	12月 16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	看護師さんの健康講座「感染予防の話」	12月 1日(木)		9:30~11:30
	クリスマス飾りを作ろう	12月 8日(木)		
	12月生まれのお誕生会	12月 15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」	クリスマス飾りを作ろう	12月 7日(水)		9:30~11:30
	12月生まれのお誕生会	12月 14日(水)		
おやこ ふらっと広場	子育て支援・自由遊び	12月 3日(土)	仙南すこやか園	9:30~11:30
		12月 10日(土)	六郷わくわく園	
		12月 17日(土)	千畑なかよし園	
	クリスマス飾りをつくろう(※)	12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、12月17日(出)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」写真を募集します

令和4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

### 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/ 4(日)	にしき歯科クリニック(仙北市西木町)	47-3855
12/11(日)	米澤歯科医院(大仙市長野)	56-4460
12/18(日)	岩田歯科医院(大仙市四ツ屋)	62-8264
12/25(日)	長尾歯科医院(大仙市長野)	56-4405
12/31(土)	城南堂歯科医院(仙北市角館町)	54-3678

### 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/ 9(金)	13:00～13:45	ロード電子工業株式会社
	14:30～16:00	美郷町役場
12/11(日)	10:00～11:45	イオンスーパーセンター美郷店
	13:15～16:00	

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にお申し出ください。



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23日(金) 受付/12:45～13:15	令和4年8月生まれ
7カ月児健診	12月23日(金) 受付/12:45～13:15	令和4年5月生まれ
10カ月児健診	12月16日(金) 受付/12:45～13:15	令和4年2月生まれ
3歳児健診	12月 2日(金) 受付/12:45～13:15	平成31年4月・令和元年5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。