

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紹介するよ!



今回のメニュー

ジャガイモもち



ジャガイモにはカリウムが多く含まれ、体外へ塩分を排出する働きがあり、高血圧予防に役立ちます。また、ジャガイモの芽や緑色になった皮の部分には、ソラニンという天然の毒素成分があるので取り除いて調理し、食中毒を予防しましょう。

野菜をもう一皿食べよう

食改さんの 試してレシピ



材 料 (4人分)

ジャガイモ	3個	サラダ油	少々
片栗粉	分量外	しょうゆ	大さじ1
(衣に使用)		本みりん	大さじ1
A	片栗粉 大さじ2	B	砂糖 大さじ1
	バター 小さじ1		片栗粉 大さじ1
	塩 ひとつまみ		水 大さじ3

作 り 方

- ① ジャガイモは皮をむいて、やわらかくなるまでゆでて、汁を捨てる。
- ② 熱いうちに粒がなくなるまでつぶし、Aを入れて混ぜる。6等分に分けて丸め、少しつぶして分量外の片栗粉を全体にまぶす。
- ③ フライパンにサラダ油を少々入れて、②を両面に焦げ目がつくまで焼く。
- ④ Bを鍋に入れて混ぜながら煮立て、とろみがつくまで加熱し、あんを作る。
- ⑤ ③にあんをかけて出来上がり。



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 7日(金)		9:30～11:30
	夏祭りごっこをしよう	7月 14日(金)		
	水遊びを楽しもう	7月 21日(金)		
	7月生まれのお誕生会	7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	七夕まつりをしよう	7月 6日(木)		9:30～11:30
	戸外遊びをしよう	7月 13日(木)		
	シャボン玉で遊ぼう	7月 20日(木)		
	7月生まれのお誕生会	7月 27日(木)		
	栄養士さんの栄養講座①「離乳食について」	7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」	七夕飾りを作ろう	7月 5日(水)		9:30～11:30
	七夕まつり	7月 12日(水)		
	看護師さんのお話「安全な水遊びについて」 水遊びを楽しもう	7月 19日(水)		
	絵本の読み聞かせ講座「おはなしだいすき」 7月生まれのお誕生会	7月 26日(水)		
	夏まつりにおいでよ	7月 26日(水)		
おやこ ふらっと広場	子育て支援・自由遊び	7月 1日(土)	仙南すこやか園	9:30～11:30
		7月 15日(土)	千畑なかよし園	
		貝殻フォトフレームをつくろう(※)	7月 22日(土)	美郷町住民活動センター

(※)参加を希望する場合は、7月15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。



小田長 柚愛ちゃん

産まれてきてくれて
ありがとう。
元気に大きく育ってね!!
隆太・桃花さん
(上野荒町)

**「美郷の赤ちゃん」
写真を募集します**

令和5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10日(月)
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。

**美郷町
人のうごき**

令和5年5月末現在
()内は前月比

人口
18,031人
(-16)

男 8,541人(-14)
女 9,490人(-2)
世帯数 6,605世帯(-5)

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
7/30(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

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/ 2(日)	富永歯科医院(美郷町六郷)	84-0123
7/ 9(日)	山下歯科医院(大仙市大曲黒瀬町)	63-0418
7/16(日)	ながさか歯科医院(大仙市北長野)	56-2255
7/23(日)	たかはし歯科医院(美郷町境田)	82-1118
7/30(日)	くぼた歯科医院(仙北市田沢湖)	43-2233



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28日(金) 受付/12:45~13:15	令和5年3月出生
7カ月児健診	7月21日(金) 受付/12:45~13:15	令和4年12月出生
10カ月児健診	7月28日(金) 受付/12:45~13:15	令和4年9月出生
1歳6カ月児健診	7月 7日(金) 受付/12:45~13:15	令和3年12月出生
2歳6カ月児歯科健診	7月11日(火) 受付/12:45~13:15	令和2年12月・令和3年1月出生

※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。