

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紹介するよ!



今回のメニュー

たまごとピーマンのツナみそ炒め



美郷町産
野菜を食べて
地産地消!

ピーマンはビタミンCが豊富なため2個食べることで、成人が1日に必要なビタミンCの約半分を取ることができます。また美肌効果に役立つといわれています。



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)

ピーマン	3個	酒	小さじ1
たまご	2個	はちみつ	小さじ1
ツナ缶	小1缶	水	大さじ2
みそ	大さじ2	サラダ油	少々

作 り 方

- 1 ピーマンはヘタと種を取り除き、1cm幅の千切りにする。
- 2 たまごはボウルに入れて溶きほぐす。
- 3 フライパンにサラダ油を少々入れて熱し、ピーマンを中火で1分位炒めてお皿に取り出しておく。
- 4 フライパンに油を少々と②のたまごを入れて強火にし、半熟に炒める。
- 5 フライパンにツナ・みそ・酒・はちみつ・水を混ぜ入れ炒めてから、③④と混ぜ合わせ出来上がり。



子育て支援の催し
& おやこふらっと広場 8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	看護師さんのお話①「熱中症対策について」	8月 4日(金)		9:30～11:30
	水遊び スイカ割りごっこ	8月 18日(金)		
	8月生まれのお誕生会	8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)	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②「夏の健康作り」	8月 3日(木)		9:30～11:30
	夏祭りごっこをしよう	8月 10日(木)		
	水遊びをしよう スイカ割りをしよう	8月 24日(木)		
	8月生まれのお誕生会	8月 31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」	水遊びを楽しもう	8月 2日(水)		9:30～11:30
	看護師さんのお話「熱中症について」	8月 9日(水)		
	スイカ割りをしよう	8月 23日(水)		
	8月生まれのお誕生会	8月 30日(水)		
おやこ ふらっと広場	子育て支援・自由遊び	8月 5日(土)	仙南すこやか園	9:30～11:30
		8月 12日(土)	六郷わくわく園	
		8月 19日(土)	千畑なかよし園	
	スクラッチアートで オリジナル花火を打ち上げよう(※)	8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、8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。

美郷の赤ちゃん HAPPY BIRTHDAY!!

写真を 募集します

令和5年7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8月10日休日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)
8/ 6(日)	井関歯科医院(大仙市朝日町)	63-8100
8/13(日)	船木歯科医院(大仙市神宮寺)	72-3222
8/20(日)	大曲歯科クリニック(大仙市和合)	88-8119
8/27(日)	さとうデンタルクリニック(仙北市角館町)	55-4222

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
8/17(木)	10:00～10:50	宮崎製靴飯詰工場
	11:45～12:30	(株)ヤマダフーズ
	14:30～16:00	美郷町保健センター

※8/17(木)14:30～ 献血協力事業所:美郷町商工会
 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。

**美郷町
人のうごき**
令和5年6月末現在
()内は前月比

人口	17,991人 (-40)
男	8,523人(-18)
女	9,468人(-22)
世帯数	6,608世帯(3)

**8月の健診
カレンダー**
会場◆美郷町保健センター

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	8月29日(火) 受付/12:45～13:15	令和5年4月生まれ
7カ月児健診	8月25日(金) 受付/12:45～13:15	令和5年1月生まれ
10カ月児健診	8月25日(金) 受付/12:45～13:15	令和4年10月生まれ
1歳6カ月児健診	8月 1日(火) 受付/12:45～13:15	令和4年1月生まれ
3歳児健診	8月 8日(火) 受付/12:45～13:15	令和2年1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。

美郷町ホームページをご利用ください!

行政サイト | 最初にこのページが表示されます | 美郷町観光情報公式サイト

たくさんアクセスしてね!

<https://www.town.misato.akita.jp>
秋田県美郷町 検索