

わが家の宝1歳です!

二龍 栄暢 ちゃん  
お住まい 長船町

<ひとこと>

いっぱい食べていっぱい遊んで  
元気に大きくなってね!

(父 裕弥さん 母 美沙さん)



HIDENO

令和6年4月9日生まれ

投稿をお待ちしています

- ① 1歳のお子さんの写真  
氏名、住所、生年月日、家族（氏名、続柄：2人まで）からのひとことを記入
  - ② 短歌・俳句・川柳・詩
  - ③ 催し物の告知や募集
  - ④ イラスト・絵手紙
  - ⑤ 瀬戸内市の風景などの写真  
写真の題名、撮影場所・日時、コメント、市ホームページへの掲載可否などを記入
- ★応募方法  
住所・氏名・電話番号を明記し、はがき・FAX・電子メールなどで秘書広報課へ送付してください。匿名・ペンネームを希望する場合は、その旨もお書きください。紙面の都合上掲載できない場合もありますので、あらかじめご了承ください。
- 〒701-4292 瀬戸内市邑久町尾張 300-1  
☎0869-24-7095  
FAX 0869-22-3304  
mail: hiroba@city.setouchi.lg.jp



文芸コーナー  
(敬称略)

大寒にひっそり芽吹くチューリップ  
服部 文枝 (邑久町大窪)

直家に思いをはせし乙子城  
険しき道や共歩き  
久安佐江子 (邑久町北島)

春光の散歩楽しや老夫婦  
原野信一郎 (牛窓町牛窓)

佐助のピンクの花を手の平に  
野口 慶子 (牛窓町牛窓)

お土産は京の漬物春の旅  
後藤 靖子 (牛窓町牛窓)

牛窓の海辺の太き丸太棒に  
君と腰掛け語りしあの刻  
上山 幸子 (邑久町豊安)

いつ見ても寂しい顔だと思いつつ  
眉引いてみる紅引いてみる  
舟積由紀子 (牛窓町鹿忍)

庭清め朝陽の縁に安らえば  
ほろ／＼こぼる畑の白梅  
桂舟道人 (邑久町山田庄)

島民の総意の血断請願書  
あの日あの時ピリオドか  
詠み人知らず (牛窓町牛窓)

桜たち津軽海峡越えてゆけ  
恋を咲かせろ北の大地に  
大倉 衛 (長船町飯井)



食育だより

食育だよりでは、地元の産物を使ったレシピや食材の栄養素、食育の情報をお伝えします。

春感じる  
アスパラポテトサラダ



■材料 (2人分)

- じゃがいも 1個 (150g)
- アスパラガス 2本 (40g)
- 魚肉ソーセージ 1本 (20g)
- マヨネーズ 大さじ1・1/2 (18g)
- 塩・こしょう 少々
- サラダ油 適量

★1人分の栄養価 エネルギー 169kcal  
たんぱく質 3.2g、  
脂質 12.7g、炭水化物 15.4g、  
食塩相当量 0.7g

■作り方

- ①じゃがいもは皮をむいて大きめに切る。耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをかけ、電子レンジ (500W) で3分半程度加熱する。加熱し終わったら、熱いうちにつぶす。
- ②アスパラガス、魚肉ソーセージはひと口大に切る。フライパンに油を熱し、さっと炒める。
- ③①、②、○を混ぜ合わせる。

\*アスパラガスの旬は春から初夏です。シンプルな味付けで、素材の甘みをしっかりと感ることが出来ますよ

Point!!

アスパラガスに含まれる「葉酸」は、胎児の正常な発育と赤血球の形成に関わる栄養素です。



今月のレシピは

岡山県栄養士会玉瀬支部  
瀬戸内ブロック

健康づくり推進課  
☎0869-24-8031

市ホームページ「みんなの食育ひろば」で野菜の効果について紹介しています。ぜひあわせてご覧ください▶

市ホームページ「みんなの食育ひろば」

