文芸コーナー

（敬称略）

サボテンに侘木（がんぼ）とられし水汲めず　服部　文枝（邑久町大窪）
梅雨空の千町田圃水張れり　原野信一郎（牛窓町牛窓）
つゆ空に南瓜（なんきん）広がり花ざかり　野口　慶子（牛窓町牛窓）
咲き満ちてなほなほ閑（しづ）か山法師　後藤　靖子（牛窓町牛窓）
寝坊して一番電車通り過ぎ　服部　敬一（邑久町大窪）
身の近く異国の人も居る日々に　気軽に会釈し笑顔して過ぐ　上山　幸子（邑久町豊安）
古稀過ぎて紅差し雨のコンサート　乙女チャージ満タンにして　河嶋　栄子（邑久町福谷）
久々に施設入所の兄訪へば　机上に自作の川柳数首　舟積由紀子（牛窓町鹿忍）
夏萩はかわらぬ色に咲きつべし　人はかえらずさみだれの空　桂舟道人（邑久町山田庄）
七色の虹のかけ橋くぐりぬけ　若い小鳥は未来の空へ　大倉　衛（長船町飯井）
あなた辛抱わたしは我慢　今日も行き来まえじま丸　詠み人知らず（牛窓町牛窓）

瀬戸内市 こどもひろば

外遊びを楽しむまち。瀬戸内市

「子連れでも出かけやすく楽しめる場所を増やしてほしい」― そんな子育て世代の声から生まれた「こどもひろば」は、年間を通して市内各所で開催中！ こどもから大人まで一緒に遊んで楽しもう！

門田貝塚史跡公園での開催の様子（令和７年５月）

開催情報はこちら「子育て応援サイト」▶

問 こども家庭課 ☎０８６９-２４-８０１５

毎食やさい Setouchi city 食育だより

夏野菜のラタトゥイユ風和え

★１人分の栄養価　エネルギー：129kcal
たんぱく質：1.9g　脂質：9.2g
炭水化物：10.8g　食塩相当量：1.6g

■材料（４人分）

- なす　２個（200g）
- きゅうり　１本（100g）
- トマト　１個（200g）
- いんげん　４本（40g）
- 大葉　５枚（2.5g）

Ⓐ
- しょうゆ　大さじ２（36g）
- 砂糖　大さじ２（18g）
- 酢　大さじ２（30g）
- しょうが（みじん切り）　小さじ２（６g）
- にんにく（みじん切り）　小さじ１（３g）
- 豆板醤　小さじ１（７g）
- ごま油　小さじ１（４g）
- 揚げ油　適宜

■作り方

①なすは大きめの乱切りにする。
②きゅうりはすりこぎなどでたたいて割り、食べやすく切る。
③トマトは半分を半月形に切る。残り半分はひと口大に切る。
④いんげんはへたを切り落とし、４等分に切る。大葉は千切りにする。
⑤なすといんげんは 180℃の油で色よく揚げる。
⑥Ⓐを合わせ、半量でなす、いんげん、きゅうり、トマト（ひと口大）を和える。
⑦器に半月型に切ったトマトを並べ、⑥を盛る。大葉をのせ、食べる直前に残りのⒶをかける。

＊ズッキーニやスナップえんどうを加えてもおいしいです。
＊子ども用はⒶをかける前に取り、ポン酢しょうゆなどをかけると一緒に食べられます。

今月のレシピは
食育ボランティアへるはび

「おいしい・ヘルシー・楽しい食育」をモットーに活動する「へるはび」では仲間を募集中！
活動に興味のある人は健康づくり推進課まで

POINT　きゅうりに含まれる「カリウム」は、正常な血圧を保つのに必要な栄養素です。

問 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」

みんなの広場

わが家の宝 １歳です！

岩藤（すず） 紗 ちゃん
お住まい　長船町

＜ひとこと＞
表現力豊かでいつも家族を笑顔にしてくれる娘。
周りのみんなを幸せにしてくれてありがとう♡

（父 博後 さん
母 夏海 さん）

SUZU
令和６年６月４日生まれ

投稿をお待ちしています

①１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。

問応 秘書広報課
〒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

食のしあわせ food project Setouchi city のプロジェクト

食育体験学習

ソーメンカボチャの天ぷらうどんづくり体験

市内の生産現場の見学・調理実習＆試食会を開催します。畑や集荷場を実際に見学して、ソーメンカボチャの天ぷらと手打ちうどんをつくります！
生産者から直接お話を聞いて、食材の大切さや農家の仕事について一緒に学びませんか？
参加を希望する人は、産業振興課まで電話でお申し込みください。

昨年度開催の様子

■日時　８月19日（火）
午前９時30分～午後１時30分
（集合：午前９時15分）
■定員　25人程度
■集合場所　中央公民館（邑久）駐車場
（バスで各会場を回ります）
■内容
①ＪＡ長浜集荷場と長浜地域（牛窓町）の畑の見学
②オリーブ園（牛窓町）から牛窓地域の農業の全景見学
③中央公民館で調理・試食
■参加費　2,000円
（高校生以下1,000円、未就学児無料）
お土産付き♪
■持ち物　エプロン、三角巾、手拭き用タオル

問申 産業振興課　☎０８６９-２２-３９３４