

わか家の宝1歳です!



令和6年7月1日生まれ
村山 幸ちゃん
お住まい 邑久町

<ひとこと>
我が家の宝物、さつちゃん。
これからも元気にすくすく
大きくなってね!
(父 晃一さん・母 藍さん)

令和7年1月14日生まれ
中たが 口元 裕敬 ちゃん
お住まい 長船町

<ひとこと>
兄弟仲良く、元気にすくすく大きくなってね。
たくさん食べて、いっぱい遊ぼうね!
(父 晴貴さん・母 百香さん)



投稿をお待ちしています

- ①瀬戸内市在住の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・電子メールなどでプロモーション戦略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
☎0869-24-7375
FAX 0869-22-3304
mail: hiroba@city.setouchi.lg.jp

どろりんピック2026

毎年行っている「どろりんピック」、今年もやります!
泥んこになって、思いっきり楽しもう!
▷日時 7月4日(土) 午前10時~午前11時30分
▷場所 しげちゃんの田んぼ(長船町服部1464)
▷参加費 200円(保険料、冷たい飲み物)
▷持ち物 水筒、帽子、着替え、田んぼに入る履物(はだしでもOK)など
問合せとうち発見隊
☎090-4570-7623(茂成)

文芸コーナー
(敬称略)

鯉のぼり見上げる先の飛行機雲
服部 敬一(邑久町大窪)
大寒に今年もアカギレコロスキ
服部 文枝(邑久町大窪)
又来たのさよならしたい花粉様
久安佐江子(邑久町北島)
ひな祭り祖母一人で灯をともし
野口 慶子(牛窓町牛窓)
クリスマスローズ季節をたがへてをちこちに
後藤 靖子(牛窓町牛窓)
夏の酷暑厳寒の冬日本の
なごやかなりし春秋いづこ
上山 幸子(邑久町豊安)
父母の墓ありたる辺り数本の
桜木の有り春ぞ愛しき
舟積由紀子(牛窓町鹿忍)
春めくも夕風寒き枯野より
影は隠れて鳴く鴨の声
桂舟道人(邑久町山田庄)
数知れぬご先祖さまのおかげにて
受け継ぎ生きる命のバトン
河嶋 栄子(邑久町福谷)
さくら咲く日本の春の美しさ
恋よ咲け咲けロマンスも咲け
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。

さやえんどうの
中華風ポン酢和え



- 材料(4人分)
- さやえんどう 2袋(80g)
 - ポン酢しょうゆ 大さじ3弱(50g)
 - 砂糖 大さじ1(9g)
 - ごま油 少々
 - ラー油 適宜

★1人分の栄養価
エネルギー 37kcal
たんぱく質 1.1g
脂質 1.5g、炭水化物 5.1g
食塩相当量 1.0g

Point!!

さやえんどうにはβ-カロテン、ビタミンCが豊富に含まれ、皮膚や粘膜の健康維持、抗酸化作用などのはたらきがあります!



今月のレシピは

JA 岡山女性部

健康長寿課

☎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」

