文芸コーナー

（敬称略）

物価高 今年も育てる冬野菜
服部　文枝（邑久町大窪）

手を合はせ青空高く飛行機雲
野口　慶子（牛窓町牛窓）

ようこそと渡り鳥らをねぎらいし
後藤　靖子（牛窓町牛窓）

どんぐりやコロコロコロ幼な子に
拾いしその手 紅葉がごとく
久安佐江子（邑久町北島）

パンク貼るゴムを摺りゐしゴツき手に
虫ゴム代をしかと渡せり
上山　幸子（邑久町豊安）

息苦しいよふな時間を通り越し
今日はニコニコ医師の言の葉
舟積由紀子（牛窓町鹿忍）

今はもう遠海千里一滴の
寄せては返す沖つ潮会
桂舟道人（邑久町山田庄）

読書する秋のたそがれ どことなく
孤独の波が押しよせてくる
大倉　衛（長船町飯井）

晴れの国 子の移り住む海辺には
ゆっくり沈む夕日があった
小川　清子（牛窓町牛窓）

近くて遠い目の前の岸
手を伸ばせば摑まえられ沿う
詠み人知らず（牛窓町牛窓）

食育だより

毎食やさい Setouchi city

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。

鶏肉のレモンクリーム煮



■材料（４人分）
- 鶏もも肉　400g
- しめじ　100g（１パック）
- ほうれん草　100g（1/2 把）
- じゃがいも　200g（２個）
- 玉ねぎ　200g（１個）
- バター　10g
- 薄力粉　大さじ２（18g）
- 塩こしょう　適量
- 水　200ml
- 牛乳　200ml
- レモン　１個

■作り方
①しめじは、石づきを切り落としてほぐす。
②ほうれん草は１㎝の長さに切る。じゃがいもは太めのいちょう切り、玉ねぎはくし切りにする。
③鶏肉はひと口大に切り、塩こしょうを振って、薄力粉をまぶす。
④フライパンにバターを熱して鶏肉、玉ねぎ、じゃがいも、しめじの順に入れ、中火で炒める。
⑤玉ねぎがしんなりしたら、水を加える。煮立ったらアクを取り、蓋をして中火で 10 分ほど煮る。
⑥鶏肉に火が通ったら弱火にし、ほうれん草、いちょう切りにしたレモンを加えて５分ほど煮る。牛乳を加えて、とろみがつくまで弱火で煮る。
＊牛乳は分離しやすいため、最後に様子を見ながら、弱火にしてゆっくり加えてください。

Point!!

レモンは瀬戸内市の特産物です！

レモンには抗酸化作用があるビタミンＣが豊富に含まれています。ビタミンＣは熱に弱いため、短時間の加熱がおすすめです。

★１人分の栄養価
エネルギー 260kcal、たんぱく質 26.9g、脂質 9.3g
炭水化物 23.9g、食塩相当量 0.3g

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。
「みんなの食育ひろば」▶

今月のレシピは
岡山県栄養士会　瀬戸内ブロック

問健康長寿課
☎０８６９-２４-８０３１

みんなの広場

わが家の宝１歳です！



令和７年10月１日生まれ
笘野 月葵（つき） ちゃん
お住まい　邑久町

＜ひとこと＞
いろんなことに興味津々なつきちゃん！
これからもたくさん遊ぼうね♪



令和７年１月７日生まれ
草加 風花（ふうか） ちゃん
お住まい　長船町

＜ひとこと＞
泣いて笑って、元気いっぱいなふうちゃん。
たくさんの幸せをありがとう♪
（父 真光さん・母 美緒さん）

イベント情報

さざめきイルミネーション 瀬戸内の煌

●**日時**　12 月１日（火）～ 28 日（月）18：00 ～ 21：00
●**場所**　岡山県牛窓ヨットハーバー
12 月 12 日（土）18 時ごろから人間国宝坂東玉三郎の映像（夢二慕情）特別上映会を開催（**坂東玉三郎からのビデオレターもあります**）。また、12 日（土）、13 日（日）は会場にキッチンカーがきます。
問岡山県牛窓ヨットハーバー（火曜日定休）
☎０８６９-３４-５１６０

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
【応募方法】
住所、氏名、電話番号を明記し、はがきや FAX、メールなどで送付してください。右記の二次元コードから投稿フォームで送付することもできます。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。

投稿フォーム

問プロモーション戦略課
〒 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

ミニ手話コーナー　【春夏秋冬】を表現してみよう！



イラスト協力：はっしぃ

今月の手話の動画はこちら

広報せとうち読者アンケート

～あなたの声で広報紙が変わる！～

「広報せとうち」をもっと多くの人に読んでもらえる広報紙にするため、「広報せとうち読者アンケート」を実施しています。皆さんの感想やご意見などを、たくさんお寄せください。

読者アンケート