

ヘルシーレシピ 8月



ご飯、鶏むね肉のピザ風、野菜サラダ、冷ややっこ、オニオンスープ

鶏むね肉のピザ風

<材料> (4人分)

鶏むね肉(皮なし)...	400 g	ピザ用チーズ...	24 g
タマネギ.....	50 g	トマトケチャップ...	大さじ1
ピーマン.....	60 g	マヨネーズ.....	大さじ1
ジャガイモ.....	50 g	塩.....	少々
ミニトマト.....	40 g	こしょう.....	少々
卵.....	1/2個		

<作り方>

- 1 鶏むね肉は皮をはがし、半分に薄く切り開き軽くたたいて平らにし、塩こしょうする。
- 2 タマネギは薄切り、ピーマンはせん切り、トマトは輪切りにする。卵はゆでて輪切りにする。
- 3 ジャガイモを薄いいちよう切りにし、ゆでる。
- 4 フライパンで①を少し焦げ目がつくくらい両面を焼く。
- 5 アルミホイルの上に④を置き、ケチャップとマヨネーズを合わせて塗り、③④の具材、ピザ用チーズをのせ、オーブントースターで5分くらい焼く。

※このほかのレシピは、市ホームページに掲載しています。

総栄養価(1食分1人当たり)

エネルギー684Kcal タンパク質34.7g 脂質23.2g

今月のレシピ提供は
備中地域栄養改善協議会
副会長 宮田 美代子 さん



若い男性は仕事中心の生活になりやすく、食事時間が不規則になり、栄養のバランスも偏りがちです。タンパク質はもちろん、ビタミン類が不足しないように野菜や芋類もしっかり摂るように心がけたいものです。

市民のページへのお便りを募集

- ▶地域の行事やグループの活動など身近な出来事、地域の自慢、「広報たかはし」へのご意見・ご感想(200字程度。写真添付可)
- ▶イラスト、絵手紙・絵画などの作品、短歌・俳句・川柳など(自作の未発表のもの。作品は写真をお送りください)

※住所・氏名・年齢・電話番号を明記し投稿してください。ペンネームを希望される場合は、その旨お書きください。
※投稿多数の場合は、すべてを掲載できないことがあります。また、お便りは表記等を一部編集させていただくことがあります。原則として原稿や作品は返却できません。あらかじめご了承ください。

※締切は、掲載号の前月20日(閉庁日の場合はその前の開庁日)

■問い合わせ・送付先
〒716-8501(住所不要) 広報たかはし「市民のページ」係
(☎)0210・Eメール kikaku@city.takahashi.okayama.jp

オニヤンマの誕生
井上明彦さん(備中町平川)

ある日の朝、田んぼの水を見ようと玄関の扉を開けたところ、軒下にヤゴから脱皮したばかりのオニヤンマを発見しました。



▲脱皮したてのオニヤンマ

なお、夕方会社から帰ってみるとヤゴのカラだけを残して元気に旅立っていました。



炎天下待つ身になれと信号機

ペンガラまち備中吹屋
オリジナルフレーム切手

吹屋の町並みをあしらったオリジナル切手が、8月2日から市内郵便局(有漢地域を除く)で販売されています。これは、「備中高梁元気!プロジェクト」吹屋地区座談会メンバーの発案により、郵便局(株)中国支社との企画で限定販売されたものです。

デザインは風景写真とともに、80円切手には吹屋小PTAが毎年制作している版画カレンダー作品が、50円切手には成羽町下原出身の大学生・田邊明架里さん(20)の高梁城南高校卒業制作作品が採用されており、各シート1,000枚限定です。



▲習作展の様子

書道習作展を開催中
NPO法人
ハピネスたかはし会

さざんか憩の家共同作業所(和田町)に通所する皆さんの「書道習作展」を、8月31日(火)まで備中高梁駅ふれあい連絡路で開催しています。

作業所では、障害者自立支援法に基づき、精神障害者の方が社会復帰に向け、軽作業を通じて仲間づくりや地域交流を行ってまいります。書道には一昨年からの取り組みであり、毎月第1・第3金曜日の午後、ボランティアで指導いただいています。

作品は「楽しく学ぶ」をモットーに書いたもので、決して上手なものではありませんが、皆さんにご覧いただければ幸いです。

ミニ☆トピックス

カサブランカがいっぱい

(有漢町有漢)
撮影日: 7月29日



畠木信重さん宅では、昨年11月に植え付けしたカサブランカが約60輪咲き誇っています。カサブランカは花の姿、香りの良さからユリの女王と呼ばれており、優雅な花と香りが、訪れる人を心地よくもてなしてくれます。

文芸コーナー

短歌

はじめての旅です迷わず帰ってと盆提灯に祈りをこめて
亀石恵美子さん(川上町仁賀)

濡れながら競いつ、咲くあじさいの梅雨の晴れ間の彩々の色
田中 弘子さん(川上町領家)

もくもくと雷雲湧いて夕立のどろどろうなるいかずちの声
田辺真佐子さん(備中町西山)

ようやっと内孫嫁にゆくと言う幸多かれとひたすら祈る
三宅 誠子さん(川上町仁賀)

俳句
梅雨空や雲の切れ目に日が光り
芝吹美代子さん(落合町阿部)

川柳
遠足し顔のしわまで伸びたよう
吉岡 麻江さん(鶴寿荘内)

七転び拾ったものがたとある
妹尾 昌美さん(東町)

すこやかスマイル



にしもとしょうま
西本 翔真ちゃん
(落合町近似)
平成21年8月10日生まれ
「甘えん坊の翔真。強く元気に育ってね!!」



こばやし さや
小林 紗也ちゃん
(下町)
平成20年8月4日生まれ
「やんちゃな紗也!お兄ちゃんたちには負けないわよ♡」



えきりょうすけ
江草 良輔ちゃん
(成羽町下原)
平成20年8月5日生まれ
「元気が一番!ですくすく育ってね」



ふじもり なつき
藤森 夏季ちゃん
(落合町阿部)
平成19年8月25日生まれ
「なっちゃん♡元気いっぱいお友達と遊ぼうね」



さばり ゆうな
佐分利 有那ちゃん
(有漢町有漢)
平成21年8月23日生まれ
「笑顔のステキな有那。お姉ちゃんたちと仲良くね♡」



おおつき ゆあ
大月 結愛ちゃん
(成羽町星原)
平成20年8月24日生まれ
「これからも元気で、たくさん笑顔ふりまいてね♡」

広報紙の発行月に1歳、2歳、3歳の誕生日を迎えるお子さんの写真を掲載します。写真裏面にお子さんの氏名(ふりがな)、性別、生年月日、住所、保護者名、電話番号を明記し、20字以内のコメントをつけ、前月の20日(開庁日の場合はその前の開庁日)までに送ってください。応募多数の場合は先着順とします。なお、応募された写真は返却できません。
【送り先】〒716-8501(住所不要) 広報たかはし「すこやかスマイル」係
※市ホームページ「電子申請システム」からも応募できます。