

ヘルシーレシピ 4月



ヒジキご飯、豆乳ポトフ、キノコ炒め、ゴボウの酢煮、果物

豆乳ポトフ

<材料> (4人分)

- |                 |                |
|-----------------|----------------|
| 鶏胸肉…………… 160g   | スロツコリー… 120g   |
| ジャガイモ…………… 160g | 豆乳…………… 200cc  |
| タマネギ…………… 200g  | コンソメスープの素… 2個  |
| ニンジン…………… 60g   | 水…………… 800cc   |
| キャベツ…………… 320g  | 青のり粉…………… 小さじ1 |

<作り方>

- 1 鶏胸肉に切れ目を入れ、水から煮る。
- 2 ジャガイモ、ニンジンは大きめに切る。タマネギはくし型に8等分にし、根元の部分を残しておく。
- 3 キャベツは葉を重ねて4等分にし、スロツコリーは小房に分ける。
- 4 ①に火が通ったら②を加える。ジャガイモが煮えたら、③と豆乳、コンソメスープの素を加え、キャベツが軟らかくなったら火を止める。
- 5 器に盛り、青のり粉をふる。

※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554Kcal タンパク質26.6g 脂質 9.4g

今月のレシピ提供は  
津川町栄養改善協議会  
(前年度)会長 小林 富美子 さん



毎日の食生活の中で、栄養のバランスを考えた食材を揃えたものが「ま、ご、わ、や、さ、し、い」(豆、ゴマ、海草、野菜、魚、茸、芋)です。高齢者の食事はこれらを上手に組み合わせ1日3食決まった時間に食べることが大切です。また薄味にも心がけましょう。

絵手紙▶  
三村節子さん  
(伊賀町)



イラスト  
ペンネーム ミーヤン



鈴村 繁實さん



あいさつ  
引っ越し先向かいの犬にご挨拶



子育て講座の様子

**楽しく親子ビクス**  
西井美奈子さん (下谷町)  
3月4日、総合文化会館で開催された市教育委員会主催の「子育て講座」に参加しました。今回の内容は、エアロビクスやストレッチなどの運動に、親子で気軽に取り組めるという「親子ビクス」。フィットネス講師の荻部美千代さんの指導で、親子で一緒に体を動かしました。アニメなどの音楽に合わせて体を動かすので、子どもたちも楽しそうでした。  
気持ちよく全身運動ができ、家でもやってみようと思っております。

文芸コーナー

短歌

冬ごもりコタツにもぐる温もりで老婆の眠り幸せそう  
赤木 文子さん (備中町西山)  
幸福を優しさはこぶ 蠟梅の黄色は愛とし春まだ浅く  
亀石恵美子さん (川上町仁賀)  
春浅く名残の雪に逝きましし旅立ち惜しむ氷雨すぎゆく  
田中 弘子さん (川上町領家)  
春告げる庭の小花に声かけて気分晴れ子に頼る幸せ今日も暮れ  
戸田奈美子さん (川上町地頭)  
俳句  
世に感謝葉桜萌ゆる 八十路かな  
藤野 静夫さん (天保府泉南市・備中高梁会会員)  
川柳  
時雨るるや今日も歩行は後帰り  
藤井タツ子さん (備中町西山)

一度と経験することのないパリ5日間の旅

木口礼子さん (成羽町下原)  
2月25日早朝、8人のツアーで岡山空港に到着。出国手続き後、空路、仁川空港へ1時間45分、乗り換えて12時間でパリへ。  
入国手続き後、凱旋門に近い4ツ星ホテルのコンコル

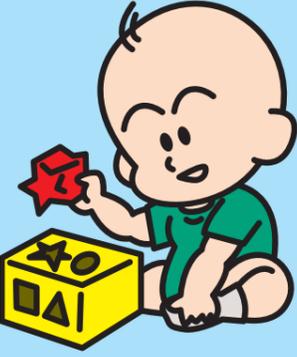
ド・ラ・ファイエットへ。入った瞬間、立派なピアノで演奏が始まりました。  
オルセー、ルーヴル美術館、モンサンミッシェル、ベルサイユ宮殿、ノートルダム寺院。最後の日には、フランス人奏者に合わせて歌の発声練習もでき、最高の旅でした。

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、お便りは表記等の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



すこやかスマイル



さきだ たまき  
笹田 珠希ちゃん  
(高倉町飯部)  
平成21年4月23日生まれ  
「お兄ちゃん、お姉ちゃんたちと仲良く元気に大きくなってネ!」



かわかみ とうじ  
川上 敦生ちゃん  
(鉄砲町)  
平成21年4月13日生まれ  
「祝!!! 赤ちゃん卒業おめでとう☆☆☆」



いしだ はると  
石田 春翔ちゃん  
(原田南町)  
平成20年4月25日生まれ  
「よくお手伝いするはるくん。優しく育てね」



たくち はな  
田口 華ちゃん  
(成羽町成羽)  
平成20年4月25日生まれ  
「姉ちゃん大好き、姉ちゃんと一緒に、姉ちゃんには負けない!」



くり あい  
久利 愛華ちゃん  
(原田南町)  
平成19年4月7日生まれ  
「ずーっと笑顔いっぱいのお愛華でいてね!!」



おかむら かんた  
岡村 幹太ちゃん  
(松原町神原)  
平成21年4月27日生まれ  
「幹ちゃんのお顔いつも癒されるよ♡元気に大きくなあれ!」

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、住所、保護者名、電話番号を明記し、20字内のコメントをつけ、前月の20日(閉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。  
【送付先】〒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。