

ヘルシーレシピ

1月



レンコン入りハンバーグ、ホウレンソウのグラタン、けんちん汁、果物

レンコン入りハンバーグ

<材料> (4人分)

レンコン……………200g	(付け合わせ)
合びき肉……………200g	スパゲティ……………32g
サラダ油……………小さじ1	コーン(缶詰)……………16g
ダイコン(おろす)…200g	ベーコン……………20g
しょうゆ……………大さじ1	塩・こしょう……………少々
①しょうゆ……………少々	レタス……………100g
②しょうゆ……………少々	トマト……………40g
ポン酢……………大さじ1・1/3	

<作り方>

- ①レンコンは皮をむいておろし、合びき肉と①を良く練り、8等分にして小判型にまとめる。
- ②鍋で油を熱し①を焼く。最初強火から中火にし、焦げ目をつけ、弱火にし、蓋をして中までよく火を通す。  
(付け合せ)
- ①ゆでたスパゲティとコーンは水気を切り、炒めたベーコンと和える。塩・こしょうで味を調える。
- ②レタスは洗って食べやすくちぎり、トマトはくし型に切る。

※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665Kcal タンパク質25.6g 脂質21.6g

今月のレシピ提供は  
川上地域栄養改善協議会  
笹部 千賀子 さん



小学生向けの献立です。レンコンにはビタミンCが含まれており、疲労回復、かぜの予防に効果があります。食物繊維も豊富で腸の動きをよくします。旬の野菜をたくさん取り入れてバランスのとれた食事を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・送り先  
〒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)

渡辺賞(銀賞)

宮森美帆(富家小1年)、樋口瑛葉(川上小2年)、富弥優作(福地小3年)、島田祥幹(有漢東小4年)、山室典仁(川上小5年)、横店律哉(松原小6年)、大畑結(成羽中1年)、山根和沙(高梁中2年)、菊樂香奈(高梁中3年)

佳作

( )は学校名

[小学1年] 泉ひかる(富家)、富弥未沙(福地)、日野華蓮(西山)、大森優雅(高梁) [小学2年] 藤本梨花(川上)、若森脩弥(松原)、内岡陽佑(松原)、江草菜々美(平川)、見尾緩菜(有漢東) [小学3年] 山下直起(福地)、中川樺音(川上)、大石雛(有漢東)、宮永昂人(川面)、蓮井柊(落合) [小学4年] 大塚拓巳(川上)、前原大也(平川)、蓮井日菜野(落合)、黒川颯太(成羽)、大井菜津音(川面) [小学5年] 東真衣(松原)、小坂海斗(落合)、堀淵椋(落合)、原英二(高梁)、金藤恵樹(吹屋) [小学6年] 平松史枝(富家)、前原大輝(富家)、川上綾音(高梁)、小林旦佳(川面)、相原令奈(川面) [中学1年] 日名将貴(高梁)、森上真佑(成羽)、松尾龍雲(成羽)、山下瑞生(川上) [中学2年] 吉田卓司(高梁東)、佐藤春花(高梁北)、森脇麻美(高梁北)、内田真衣(成羽) 馬屋原真帆(成羽) [中学3年] 上森美沙希(高梁東)、笹田実希(高梁北)、湯浅千夏(有漢)、上森奈那(備中)、平川康之(備中)

児島虎次郎を偲ぶ絵画展

「児島虎次郎を偲ぶ絵画展」に、市内の小学校17校、中学校7校から910点の出品がありました。児島賞入賞作品と渡辺賞、佳作の入賞者を紹介します(敬称略)。なお、入賞作品をはじめ約250点を、2月6日(日)まで成羽美術館で展示しています(本展のみ観覧の場合は無料)。

■問い合わせ 成羽美術館 (☎4455)

児島賞(金賞)



「神社」

田村卓巳(高梁東中1年)



「妙見宮」

堀江真紀(成羽中2年)



「キラキラ銀河鉄道の夜」

宮本朋実(富家小5年)



「リコーダーをふくわたし」

三村若葉(川上小3年)



「たのしいもほり」

佐藤 航(吹屋小1年)



「花」

宮本恵美(有漢中3年)



「音楽室で演奏」

野口美佳(玉川小6年)



「えすの散歩」

岡崎吏紗(富家小4年)



「いもほり」

山縣 仁(有漢東小2年)



みお ほずみ  
見尾 穂積ちゃん  
(有漢町有漢)  
平成22年1月17日生まれ  
「HAPPY BIRTHDAY  
ほずみ♡」



たけしま いぶき  
竹島 唯希ちゃん  
(御前町)  
平成20年1月26日生まれ  
「3歳おめでとう♡いつも  
笑顔がありがとう!!」



みずの そうすけ  
水野 颯介ちゃん  
(津川町八川)  
平成21年12月21日生まれ  
「これからも笑顔の絶えない  
家庭にしようね!」



どて ふみの  
土手 文乃ちゃん  
(有漢町有漢)  
平成22年1月28日生まれ  
「元気いっぱい可愛い文乃  
☆1歳おめでとう!」



よしい そうし  
吉井 湊思ちゃん  
(高倉町大瀬八長)  
平成22年1月25日生まれ  
「これからも笑顔の絶えない  
家庭にしようね!」



ふじい てんしょう  
藤井 天翔ちゃん  
(落合町阿部)  
平成21年1月21日生まれ  
「我が家の元気印! 優しい  
天ちゃん♡大スキ♡」



こみやま あやね  
小見山 絢宇ちゃん  
(鍛冶町)  
平成21年1月29日生まれ  
「たくさん食べて大きくな  
れ♡」



かわかみ そうし  
川上 蒼史ちゃん  
(成羽町布寄)  
平成22年1月4日生まれ  
「我が家のアイドル蒼史、  
元気で大きくなあれ!」



かなやま ゆつき  
金山 結月ちゃん  
(落合町阿部)  
平成22年1月11日生まれ  
「すくすく大きくなって  
ね!」



あなだ りゅうき  
穴田 龍輝ちゃん  
(川面町)  
平成21年1月7日生まれ  
「笑顔が大好き♡強く優  
しくなっただけ♡」



しまだ そら  
島田 蒼良ちゃん  
(有漢町有漢)  
平成20年1月3日生まれ  
「ニコニコ笑顔が最高! も  
うすぐお姉ちゃん☆」



きたかぜ たいが  
北風 太賀ちゃん  
(松原通)  
平成22年1月1日生まれ  
「1歳おめでとう♡大好き  
だよ♡」



かわかみ かい  
川上 駈己ちゃん  
(川上町願数)  
平成22年1月9日生まれ  
「甘えん坊のかいくん! 元  
気に大きくなってね♡」



いしい こね  
石井 心音ちゃん  
(頼久寺町)  
平成22年1月6日生まれ  
「ねえね大好き♡ずっと  
仲よくネ(〜)♡」



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。