

ヘルシーレシピ 3月



ギンナンご飯、野菜ハンバーグ、コーンスープ、サツマイモと紫イモのトリュフ

野菜ハンバーグ

- <材料> (4人分)
- 合びき肉..... 200g
 - タマネギ..... 200g
 - ニンジン・ゴボウ・レンコン..... 各50g
 - ニンニク..... 1片
 - 卵..... 1個
 - パン粉..... 大さじ5
 - 塩こしょう..... 少々
 - サラダ菜・トマト..... 適量
 - [ソース] タマネギ..... 50g
 - リンゴ..... 100g
 - しょうゆ..... 大さじ3
 - みりん..... 大さじ1
 - こしょう..... 少々
 - 水..... 小さじ1

- <作り方>
- ①タマネギはみじん切りにし、あめ色になるくらいに炒める(電子レンジに5分程度かけると早い)。
 - ②ニンジン、ゴボウ、レンコン、ニンニクもみじん切りにし、炒める。
 - ③冷ました①②に合いびき肉、パン粉、卵、塩こしょうを加え、よく混ぜる。4等分にして形を整え、フライパンで蒸し焼きにする。
 - ④タマネギ、リンゴをすりおろし、③を加え、ソースを作る。
 - ⑤付け合わせのサラダ菜、トマトと③を器に盛り付け、④をかける。

総栄養価(1食分1人当たり)
エネルギー712Kcal タンパク質23.0g 脂質16.9g

今月のレシピ提供は
備中地域栄養改善協議会
瀬戸川 里江 さん



中学生は体の成長が特に著しい時期です。成長や活動に必要なエネルギー、筋肉を作るタンパク質、骨を作るカルシウムが不足しないよう、しっかりと取りたいものです。これに加え、ビタミン、ミネラルの豊富な野菜も必要です。
今回は中学生向けの献立として、根野菜をたっぷり使ったハンバーグを紹介します。

たばこの文化を漫画で紹介



吉備国際大学文化財学部の学生3人(写真)が、たばこの文化を分かりやすく紹介する漫画を作成しました。ニュートンがたばこの葉を詰める道具代わりに婚約者の指を使って破談になった話など、たばこにまつわる逸話やことわざを子どもでも楽しく読めるように紹介しています。
この漫画は、今後、市郷土資料館(向町)に展示されます。



左から岡本侑子さん、岡本綾子さん、田林愛美さん

ミニトピックス

かれんなセツブンソウ (3月6日撮影)

備中町東油野の自生地のセツブンソウが見ごろを迎えました。節分のころ咲くことからその名がありますが、寒さが厳しかった今年の開花は例年よりも遅かったそうです。6日には、田原地域山野草同好会が「セツブン草まつり」を初めて開催。訪れた山野草ファンなどが熱心に写真を撮るなどにぎわってました。



新春の素晴らしい水曜日
木口 礼子さん(成羽町下原)
2月2日の水曜日、成羽健康管理センターで乳幼児健診時の読み聞かせの日です。最初は、乳幼児に新しく絵本を渡してあげる袋に名前を打ち込む作業を行いました。
この日の健診には、若いお父さんが2組連れ添って来ておられました。私のような82歳のおばあさんとは対照的。私は大人として、親として何をすべきかをしっかり認識しつつ、日常生活をおろそかにせずに、足元から一歩一歩踏み固めていくことの大切さを感じました。
夜は、コーラスの練習へ。日本の隠れた文化として継続するため、感謝の心で有意義な一日でした。

文芸コーナー

短歌
地震にて片足失う若者の生き抜くこと教えてくれた
田井 恵美子さん(グリーンヒル順正内)
春風を押し返すかの積雪に耐えて可憐なクロッカス咲く
田辺 真佐子さん(備中町西山)
ぱったりと遇うのはこれで二回目に買い物先で笑顔の顔に
榊上 秀雄さん(備中町西山)
川柳
人生の自遊時間は長くない
妹尾 昌美さん(東町)



鈴村 繁實さん



新所帯エプロン姿が似合うパパ

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25日(閉庁日の場合は翌閉庁日)
- 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



ふじもと ゆな
藤本 優奈ちゃん
(川面町)
平成21年3月19日生まれ
「優奈2歳おめでとう。元気で大きくなあれ!!」



ただ ひろむ
戸田 大夢ちゃん
(有漢町有漢)
平成21年3月6日生まれ
「雪だるま作るの楽しかった〜!!」



かねこ みれい
金子 美怜ちゃん
(川上町七地)
平成21年3月25日生まれ
「美怜ちゃん♡明るく、すくすく育ってね!!」



いまにし あゆみ
今西 歩未ちゃん
(落合町阿部)
平成21年3月31日生まれ
「ちょっとやんちゃだけど笑顔がステキな歩未です」



いけだ こみ
池田 心美ちゃん
(成羽町星原)
平成21年3月11日生まれ
「2歳おめでとう!元気に大きくなってね!!」



みやた さき
宮田 咲季ちゃん
(落合町近似)
平成20年3月23日生まれ
「気分は一人前!何でも自分でできるの☆」



にしむら しょうご
西村 尚悟ちゃん
(落合町阿部)
平成22年3月5日生まれ
「笑顔がかわいい尚悟♡わが家のアイドル!!」



さきやま はるお
崎山 晴生ちゃん
(正宗町)
平成20年3月17日生まれ
「ニコニコ、パクパク!元気に大きくなってね」



おおつき りん
大月 凜音ちゃん
(有漢町有漢)
平成21年3月15日生まれ
「元気いっぱいな凜音♡2歳おめでとう☆」



いしむら みさき
石村 美咲ちゃん
(高倉町大瀬八長)
平成20年3月10日生まれ
「美咲はほんまに、ようしゃべるなあ。かなわんのう」



広報紙の発行月に1歳、2歳、3歳の誕生日を迎える市内在住の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、応募者の氏名と続柄、電話番号を明記し、20字内のコメントをつけ、前月の25日(閉庁日の場合は翌閉庁日)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。