広報
No.305

地域の「食」「農」「くらし」に寄り添って

とかちゃん

7 2023 月号

JA十日町イメージキャラクター
とかちゃん

| INFORMATION |

／LINEアプリから簡単登録！／

／いいね待ってます！／

十日町の食材を
使った料理や
郷土料理のレシピを紹介！

SDGs

どろんこキッズスクール

第２回目のカリキュラム	●いちご狩り体験 ●いちごのデザートを作ろう！

いちご狩り体験

いちご狩り初体験のスクール生は大興奮！
パックいっぱいに収穫しました♪

真っ赤な越後姫

こんなに採れたよ♪

いっぱい採るぞ～

優しく採るよ

バスに乗って
ベジきっちんへGO!

デザートづくり

採れたての越後姫を使った
いちご大福＆いちごの米粉クレープを
みんなで作りました！
生地から作るのは大変だったけど、
その分美味しさも格別でした！

いちご大福に挑戦！

米粉クレープに挑戦！

みんなで協力♪

いちご大福＆
いちご米粉クレープ完成

スクール生の声

西本蒼大（そうた）

今回のどろんこキッズでは、友達が１人増えました。
調理の時は色々なハプニングが起きましたが、なんとか完成できて楽しかったです。

村山慶悟（けいご）

いちご狩りは、パックからいちごが落ちそうなほど収穫できました。
クレープを大きく作りすぎて大変でした。家でも作りたいです。

読者の声 どろんこキッズスクール楽しそうですね。のびのび育って欲しいです。道端で見かける野仏やお地蔵様を参拝するのがマイブームです。**（小千谷・男性）**

編集部 ご愛読いただきありがとうございます！スクール生が楽しく活動してもらえるように先生たちも頑張ります！

うちのお弁当

MINNA NO OBENTO GALLERY

愛情たっぷり！

yummy!!

4月号より「うちのお弁当」コーナーは中ページに移動しました。

桃子ママ

息子の５月のお弁当は、木の芽、菜の花、たけのこなど山菜などの旬を詰め合わせました！

うどは息子の好物ですが味が決まらず苦戦。雪国の幸いっぺ食って強くあれ！

甲子園目指すぞ！

子供たちのために、パパのために、時には自分用に…ママが朝早く起きて作るお弁当をちょっと覗いてみました！みんなのお弁当を紹介します！

一平くん

野球がんばれ！ボリューム満点弁当♪

お弁当の総重量は1.5キロ超え!!

お弁当ワンポイント

食材の栄養素を知ろう!!「卵」

お弁当に欠かせない卵料理。
実は『完全栄養食品』※と呼ばれています！
※ビタミンC、食物繊維を除く

タンパク質、ビタミンAやB１、B２、D、E、カルシウム、ミネラル、コリン、メチオニン、リゾチーム、必須アミノ酸

- **コリン** 脳の老化・ボケ防止に！
- **必須アミノ酸** 肝臓を守る・美肌づくりに！
- **リゾチーム** 風邪に負けない身体に！

とかちゃんオリジナル手ぬぐいプレゼント!!

お茶わんを拭くのはもちろん！

タオルやハンカチ代わりに！

お弁当包みや三角巾にも！

「うちのお弁当」に掲載された方にとかちゃんオリジナル手ぬぐいをプレゼント♪手ぬぐいにはとかちゃんの他にもお米や十日町に関するものが隠れているよ！

お弁当写真大募集!!

著作権の関係によりキャラクターによっては掲載できません。
オリジナルキャラはOK！

スマホからどうぞ！

①お弁当写真（元画像）
②作った人＆お子さんが一緒に写った写真
③作った方の名前とお子さんの名前
④お弁当のエピソードなど（70文字程度）
⑤郵便番号　住所
⑥携帯電話番号　　以上を明記のうえ

soumujinji9@ja-tokamachi.or.jp
までメールをお送りください。
二次元コードからでも応募できます。
（読み取り後「メール制作画面はこちら」をタップ）

※お弁当写真はスマホで拡大して画像が粗くなければきれいに掲載されます。
※いただいた個人情報は「うちのお弁当」でのみ使用いたします。

読者の声 いつも家庭菜園を楽しみにしています。いつか畑を自分でするときのために、見ています。**（四日町・女性）**

編集部 ご愛読いただきありがとうございます。今月の家庭菜園はキャベツを紹介しています。畑は大変ですが収穫の喜びは格別ですよ！