



輝く笑顔、熱い競技
— 市内小・義務教育学校運動会 —

4月25日、5月9日・16日に市内小・義務教育学校で運動会が行われました。児童たちは、家族や友人、先生からの声援を励みに、元気よく競技に参加しました。

食改さんのおすすめレシピ File.63 **しらすと豆苗のせごはん** さつといためるだけでできるとても簡単な一品です。

主食

1人分の栄養素量 エネルギー302kcal たんぱく質9.1g 脂質5.2g 炭水化物57.3g カルシウム52mg 食塩相当量0.9g

主な材料(2人分)

| | | | |
|-------|------|-------|------|
| ごはん | 300g | 油 | 小さじ2 |
| しらす干し | 40g | しょうゆ | 小さじ1 |
| 豆苗 | 80g | 煎り白ごま | 少量 |

- 豆苗は根を切り除き、長さを半分に切る。
- フライパンに油を強火で熱し、①、しらす干しを順に加えてさつといためる。
- 器にごはんを盛り、②を乗せてしょうゆを回しかけ、煎り白ごまをかける。

栄養のポイント!
豆苗は、えんどうの新芽とつる先5~10cmの若芽のことで、ビタミンやミネラルが豊富で、栄養価の高い野菜です。

表紙紹介 健診に訪れた生後2カ月の双子の赤ちゃんが、両親に見守られながらすやすやと眠る様子が印象的でした。



広報 **すかがわ** 6

Public Relations Sukagawa

2026 / No.1017

令和8年6月号 No.1017

須賀川市 須賀川市八幡町135
〒962-8601
福島県須賀川市八幡町135
https://www.city.sukagawa.fukushima.jp/



300万光年をつなぐ姉妹都市
須賀川市は、ウルトラマンの故郷。M78星雲「光の国」と姉妹都市を提携しています。
©中谷カヲ

発行：須賀川市
編集：企画政策部秘書広報課
印刷：株式会社星総合印刷



**小さな手に
大きな未来**
~公立岩瀬病院~

Contents

妊娠から子育てまでをサポート「周産期医療」… 2~3
令和8年度健康診査 ほか…………… 4~5
令和7年度予算の執行状況…………… 6
お知らせ…………… 7~11