食べて歩いて、健康になろう!

あの街"あししい"ウォーキン

高原の豊かな『世羅町』

初夏の花々を愛でる 家族でピクニックウォーキング

世羅町へは車でのアクセスがおすすめ。今回はせら夢公園 駐車場か らウォーキングをはじめよう。せら夢公園は、自然の地形をいかして造 営された公園で、家族連れでにぎわう人気スポット。種類豊富な楽しい 遊具で遊んだり、開放的な広場でのんびり過ごしたり、さらに園内には ワイナリーがありおとなも楽しめるのがうれしい。そばにある花の駅せ らでは、この時期、ポピーやネモフィラ、ユリといった初夏を彩る花々 が出迎えてくれる。世羅高原の自然を存分に堪能しリフレッシュ!



広島グルメ「SUNジュ~SEA」 太陽の恵み・SUN! 鉄板グルメ・ジュ~! 海の幸・SEA! おいしいものをこよなく 愛するウォーキングナビゲーター。

1)展望広場

標高500mに位置する 眺望抜群の広場。ス ピードがよく出る大き な滑り台が子どもたち に大人気!

2)自然観察園

世羅台地で見られるさ

まざまな動植物を保全

するエリア。自然の尊 さを学習することがで

世羅高原の歴史や文

化、観光施設を遊具で

表現したエリア。個性

的な遊具やオブジェは

☎0847-25-4400 ♠世羅郡世羅町黒渕518-1

3 せらミニチュアガーデン



☎0847-25-4400 ★世羅郡世羅町黒渕518-1



☎0847-25-4300 ★世羅郡世羅町黒渕518-1

4)せらワイナリー

世羅町産のブドウ・ハ

ニービーナスなどを原

料に作られるせらワイ ンの醸造過程が見学で

❖️花の駅せら キャンプ場併設のユ リ園。季節にあわせて イベントを開催してお り、広大な敷地を使っ たフラワーアートは見



もの。(別途要入場料) ☎0847-27-1555

ヤマスカット・ベーリーA、シャルドネ、メルロー

といったワイン専用種。くせが少なく飲みやすい

ことに定評があり、あまりワインに馴染みのない

人にもおすすめ。フルーティーで優しい味わいを

赤ワイン

約4杯分

堪能しよう。

🕛 おすすめ立ち寄りスポット 🛮 伽 県道 👊 トイレ

三三主要道 三三一般道 三一登り坂 三下り坂

※消費カロリーは体重60kgの人が分速80mで平地を歩いた場合の総計距離で算出しています

今回のウォーキングで

249kcal消費

会世羅郡世羅町黒渕権現山413-20

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、 利用制限措置等をとっている場合がありま す。詳しくは各施設へお問い合わせください。



栄養学×減塩

家族の

ごはん

肉と野菜、だしの旨みがたっぷり

W.C.

自然観察園

200m

肉団子と春野菜のあっさり煮

料理制作・監修 管理栄養士 岩崎啓子 撮影=原ヒデトシスタイリング=宮澤由香

メダカ池



材料(2人分) 塩・こしょう・ナツメグ……各少々 玉ねぎ(みじん切り) …… %個分 だし汁…………1カップ みりん …………小さじ1 塩 小さじ% しょうゆ 小さじ1 キャベツ 4枚 グリーンピース 50g しょうが(千切り) …… 薄切り2枚分

多目的広場

自然観察園の

案内板がある

• のんびり草原

映眺池

門がある

Ψ₹作り方

- ①ボウルに豚ひき肉とAを入 れて粘りが出るまで混ぜ、玉 ねぎを加えてさらに混ぜる。
- 2鍋にBを入れて煮立てる。
- 32に1をスプーンで一口大 に丸めた団子、大きめに切っ たキャベツ、グリーンピース を入れ、ふたをして沸騰させ
- た後、弱火で10分ほど煮る。 4器に盛り、しょうがを散らす。

栄養学メモ キャベツ

傷ついた胃腸粘膜を修復する働 きがあるビタミン U (別名キャベジン) が含 まれていますが、水に溶けやすく熱に弱いので、 効率的にとるには汁ごと食べられる料理が◎。

減塩ワザ だし(かつお削り節・昆布)

かつお節や昆布には、イノシン酸 やグルタミン酸などの旨み成分が 含まれています。そのため、だし がしっかり効いた料理は、食塩が少なめで も濃厚な味わいになります。

クイズに答えて

-デン内を通ってもOK

まちがい 🔍 さがし プレゼントに応募しよう!

※時間・距離は目安です

凡例

間違いのあるエリアを5つ答えよう!

1杯(80g)あたり

58kcal

下の2枚のイラストは同じように見えますが、違うところが5つあります。 間違いのあるエリアは A ~ Jのどこでしょう? すべて答えてください。 ただし、色ムラは間違いに含めません。





①クイズの答え ②所属所名 ③部署名 ④勤務先の所在地・雷話番号 ⑤名前 ⑥ご意見・ご感想 (「共済だより」、参加して

みたい事業などについて)

ハガキに必要事項を記入し、以下の宛先までお送り ください。※封書でのご応募も可能です。 ※任意継続組合員の方は、②~④の記入は不要です。 宛 先 〒730-0036 広島市中区袋町3-17-7F 広島県市町村職員共済組合

総務課 [共済だより] 編集係 宛 応募締切 2021年5月25日 必着

●当選は景品の発送をもって発表といたします

●解答は次号の『共済だより』に掲載します

4月号の答え「クジラ」 3月号応募総数86通(正解84通)

正解者の中から

抽選で10名様に

景品をプレゼント!

【個人情報の取り扱いについて】ご送付いただいた個人情報は厳重に保護・管理し、景品の抽選および発送以外の目的に使用することはありません。また、 個人情報をご本人の承諾なく業務委託先以外の第三者に開示・譲渡することは一切ありません。(法令により開示・譲渡を認められた場合を除きます)



*一般的な赤ワイン