

「かわいい」
おまえぎのたから 12月
生まれの
元気な子



たかぎ ゆな
高木 柚奈ちゃん 1歳
(上岬区)



まつばやし りひと
松林 凜人くん 1歳
(上岬区)



まつした みねこ
松下 美根子ちゃん 1歳
(中町)



そね あらた
曾根 新太くん 2歳
(佐倉二区)



いしかわ はると
石川 陽舵くん 2歳
(薄原区)



らちり はな
良知 裡菜ちゃん 1歳
(塩原)



すずき えな
鈴木 恵那ちゃん 2歳
(塩原)



すずき そら
鈴木 颯良くん 2歳
(塩原)

お子さんのかわいい笑顔
を広報へ掲載しませんか。
2月に誕生日を迎える1
歳～3歳児で本コーナー
へ掲載されたことのない
お子さんを募集します。
広報課へ電話でお申し込
みください。(先着順)
受け付けは 1月16日(月)8
時15分～となります。
☎0537⑩1132



今日の健康簡単レシピ

切り干し大根とじゃこのあえ物

材料(4人分)

- 切り干し大根……………40g
- 小松菜……………1株
- ニンジン……………30g
- じゃこ煮干し……………20g
- ゆずポン酢……………大さじ3
- だし汁……………大さじ1
- ごま油……………大さじ1/2

▶ 1人分 65 kcal

- ①切り干し大根を水で戻す。
- ②戻した切り干し大根を2～3分煮る。
- ③じゃこへ熱湯をかけ、ざるに上げて水分を切る。
- ④小松菜はさっとゆで、細かく切る。ニンジンも千切りにしてさっとゆでる。
- ⑤②③④をゆずポン酢、だし汁、ごま油であえる。

※カルシウムが多く、歯にもよい献立です。

〈御前崎市健康づくり食生活推進協議会〉