

＼かわいい／ おまえざきのたから

7月
生まれの
元気な子



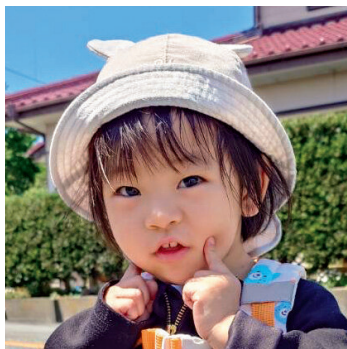
ながしま か かと
長嶋 海南斗くん 3歳
(門屋)



やまだ すい
山田 沙衣ちゃん 2歳
(門屋)



まつい ぎんじ
松井 銀志くん 2歳
(薄原区)



しみず あやめ
清水 彩愛ちゃん 2歳
(佐倉三区)



うえだ なざさ
植田 風咲ちゃん 1歳
(比木原)



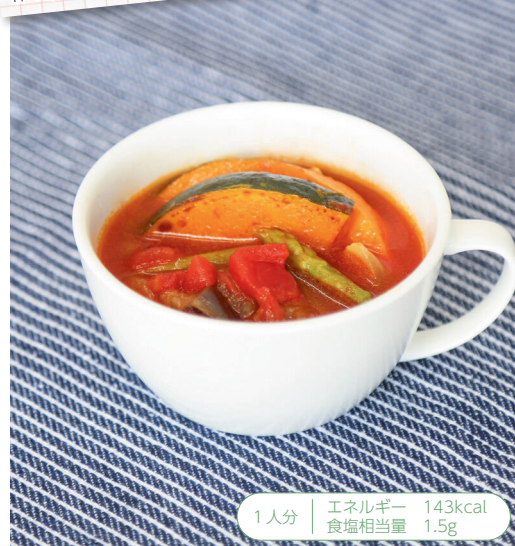
かわぐち もね
川口 望音ちゃん 1歳
(女岩区)

対 象 9月生まれの1歳～3歳児で、本コーナーへ掲載されたことのない子
申込期間 8月3日(月)8時15分～10日(月)17時(先着6枠)
照 会 企画政策課シティプロモーション推進室 ☎ 0537⑨1161



▲申し込みフォーム

ビタミン豊富な野菜を食べて、
体の調子を整えましょう！



1人分 エネルギー 143kcal
食塩相当量 1.5g

食のまちおまえざき

今月のレシピ

かぼちゃのスープカレー

材料(4人分)

カボチャ……………・1/8個
タマネギ……………・1/2個
ナス……………・2本
グリーンアスパラガス……4本
ベーコン……………・4枚

毎月19日は食育の日！
プラス1品でバランスのよい朝食を

水……………・4カップ
トマト缶(カット)……………150g
コンソメの素……………・2個(8g)
カレー粉……………・大さじ1
塩……………・少々
サラダ油……………・適量

作り方

- 1 カボチャは厚さ1cmのくし形、タマネギは厚めにスライス、ナスは一口大、グリーンアスパラガスは斜め切り、ベーコンは短冊切りにする。
- 2 フライパンにサラダ油を入れて熱し、1を炒める。
- 3 ベーコンに火が通ったら、水、トマト缶を加えて煮る。
- 4 具材に火が通ったら、コンソメ、カレー粉を加えて混ぜ、塩で味を調える。

◆今月のレシピでとれる5大栄養素：炭水化物・脂質・タンパク質・ビタミン・ミネラル 健康づくり課・御前崎市栄養友の会