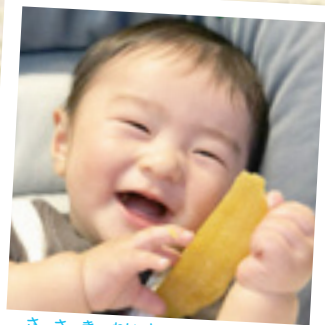


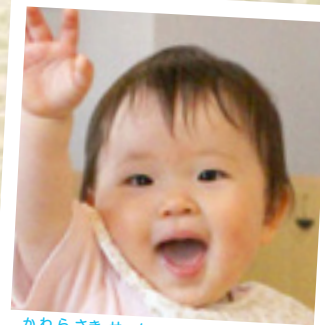
かわいい！ おまえぎのたから 7月 生まれの 元気な子



ささき らいと
佐々木 怜叶くん1歳
(中町)



ますだ そら
増田 空くん1歳
(白羽区)



かわらさき せな
河原崎星那ちゃん1歳
(中町)



すすき ひょうま
鈴木 飛磨くん3歳
(朝比奈原)



ながお さようか
長尾 京夏ちゃん3歳
(中町)



さわいり あおい
澤入 蒼依ちゃん3歳
(薄原区)

かわいい笑顔を募集します。
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2日(月)、3日(火)の
2日間、8時15分～17時
(最大8枠。先着順)

◆申込先：総務課
☎0537-1132

市公式LINEで子育て
情報を配信してるよ！



～食のまち御前崎～

毎月19日は食育の日！ 御前崎をたべよう！

カボチャは免疫力を高め
るβカロテンやビタミン
類が豊富。朝食にどうぞ。



カボチャのサンド

材料(4人分)

- ロールパン.....8個
- カボチャ.....400g
- グリーンカール.....4枚
- ◆ カッテージチーズ・160g
- アーモンドパウダー.....大さじ1
- 塩・こしょう 少々

▶ 1人分 = 290kcal
食塩相当量 1.2g

作りかた

- 1 ロールパンに切れ目を入れる。
- 2 カボチャは皮をむき、2割角程度に切ってから柔らかくなるまで蒸す。粗熱をとってつぶし、◆を加えて混ぜる。
- 3 一口大にちぎったグリーンカールを1にはさんで2をのせる。

◆今月のレシピに使われている特産品
「カボチャ」

