

＼かわいい／
おまえぎのたから 8月
生まれの
元気な子



ながた むつのに
永田 睦徳くん 1歳
(門屋)



みずの えいと
水野 瑛斗くん 1歳
(上朝比奈)



寺田 湊実くん2歳
(薄原区)



なかじま せいや
中嶋 晟也くん2歳
(下比木)



まずだ なぎと
増田 渚人くん2歳
(新野西)



木村 帆希くん 2歳
(東町)



みやじま しゅんや
宮島 俊耶くん3歳
(大山)



岸和田 碧ちゃん3歳
(門屋)

かわいい笑顔を募集します。

対象：10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：9月6日(月)、7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 85 1132

～食のまち御前崎～

毎月19日は食育の日！ 御前崎をたべよう！



トマトに含まれる
リコピンには抗酸
化作用があり、老化
や生活習慣病の改
善が期待されます。

トマトとオクラのそうめん

材料(4人分)

そうめん(乾).....400^{グラム}
 トマト.....2 個
 オクラ.....12本

◆めんつゆ

だし汁.....200^{ml}
 しょうゆ.....大さじ 4
 みりん.....大さじ 4

◆今月のレシピに使われている特産品：トマト

▶ 1人分 = 411kcal
食塩相当量 2.3^{グラム}

作りかた

- 1 そうめんは包装袋の表示時間通りにゆでて、氷水で冷やす。
- 2 トマトは1～2等分のざく切りにする。
- 3 オクラは表面を塩でこすった後、塩ゆでして包丁で細かく叩く。
- 4 鍋にめんつゆの材料を入れて火にかけ、一度煮立ててから冷ます。
- 5 器に水気を切った1を盛り、2と3を乗せる。めんつゆは別の器に入れる。

健康づくり課・御前崎市栄養友の会