

＼かわいい！＼ おまえざきのたから

6月
生まれの
元気な子



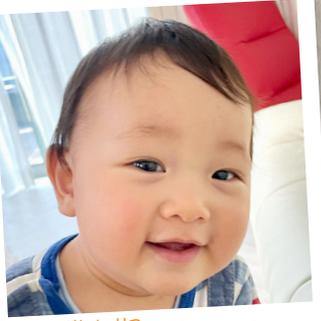
うんの ちはる
海野 千暖ちゃん1歳
(下朝比奈)



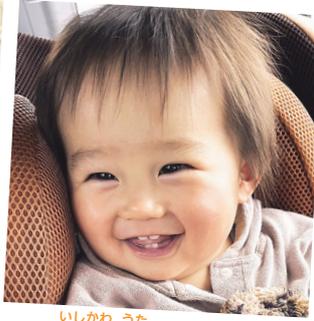
かわらさき はる
河原崎 晴ちゃん1歳
(朝比奈原)



なかむら しずく
中村 静紅ちゃん1歳
(白浜)



ながしま りつ
長島 律くん1歳
(門屋)



いしかわ うた
石川 詩くん1歳
(下朝比奈)



かわらさき おうた
河原崎 凰太くん2歳
(東町)

かわいい笑顔を募集します。
対象：8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：7月4日(月)、5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
☎0537⑤1132



いしかわ りと
石川 李人くん3歳
(下朝比奈)



ぬま お おうたろう
沼尾 旺太郎くん3歳
(中町)

～食のまち御前崎～

毎月19日は食育の日！ 御前崎をたべよう！

トウモロコシは食物繊維が豊富に含まれています。夏に向けて、エスニック風の味付けにしてみました。



エスニックコールスローサラダ

材料(4人分)

- トウモロコシ…………… 1本
- キャベツ…………… 100g
- ニンジン…………… 1/2本
- 酢…………… 大さじ1
- 砂糖…………… 小さじ1
- Aマヨネーズ…………… 大さじ2
- Aクミンパウダー…………… 小さじ1
- Aターメリックパウダー…………… 小さじ1
- Aコリアンパウダー…………… 小さじ1
- 塩こしょう…………… 適量

作りかた

- 1 トウモロコシはレンジで加熱(600w 5分)し、実を外しておく。
- 2 キャベツとニンジンは千切りにしてボウルに入れ、塩をふってもんでおく。
- 3 2の水気を絞り、1と酢と砂糖を合わせる。
- 4 3にAを混ぜる。
- 5 塩こしょうで味を調える。

▶ 1人分=118kcal 食塩相当量 0.5g

◆今月のレシピに使われている特産品：トウモロコシ

健康づくり課・御前崎市栄養友の会

