

# ＼かわいい！＼ おまえぎのたから

7月  
生まれの  
元気な子



あがたかなと  
**阿形 奏くん3歳**  
(新野西)



いけだときたか  
**池田 季高くん2歳**  
(上朝比奈)



まきののあ  
**牧野 希空くん1歳**  
(本町)



あげはりみさ  
**揚張 未彩ちゃん1歳**  
(塩原)



おおさわうい  
**大澤 海衣ちゃん1歳**  
(佐倉一区)



わたなべいさき  
**渡邊 勇輝くん1歳**  
(白羽)

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8日(月)、9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

コロナウイルスを予防しよう!!



2m



## ～食のまち御前崎～

毎月19日は食育の日！ 御前崎をたべよう！

カボチャのカロテンは脂質と相性◎一緒に摂ると吸収率がアップします。免疫力を高めて、夏を元気に過ごしましょう。



カボチャのヨーグルトサラダ

### 材料(4人分)

- カボチャ……………300g
- レーズン……………40g
- くるみ……………6粒
- ◆ヨーグルト(無糖)……160g
- ◆マヨネーズ……………小さじ4
- ◆塩こしょう……………少々

▶ 1人分=139kcal  
食塩相当量 0.1g

◆今月のレシピに使われている特産品：カボチャ

### 作りかた

- 1 カボチャは種を取り除いて2等角に切り、レンジで柔らかくなるまで加熱する。(500wで4～5分)
- 2 くるみはローストしておく。
- 3 ボウルに1と2とレーズンを入れて混ぜ合わせたら、◆を加えて和え、塩こしょうで味をととのえる。

