

＼かわいい！＼ おまえぎのたから 9月 生まれの 元気な子



あかほり がく
赤堀 我空くん3歳
(新谷区)



みずの きはる
水野 希春くん3歳
(佐倉二区)



まつその あゆむ
松園 歩武くん3歳
(薄原区)



あさの にか
浅野 仁花ちゃん1歳
(東町)



わたなべ みつき
渡邊 光希くん1歳
(白羽区)

かわいい笑顔を募集します。
対象:11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:10月7日(月)8時15分～18日(金)17時(先着8枠)
申し込みフォーム▶ 
照会:総務課
☎0537⑨1132



かわいいな～！
すくすく元気に
大きくなってね！

～食のまち御前崎～

毎月19日は食育の日！
プラス1品マバランスのよい朝食を



サバ缶マリネ

レモンの酸味でさわやかに
うま味と栄養が詰まった夏にお
すすめの一品！

材料(4人分)

- サバ水煮缶……………1缶(190ㇿ)
- タマネギ……………1/2個(100ㇿ)
- トマト……………1個(200ㇿ)
- ◆レモン汁……………大さじ1
- ◆しょうゆ……………小さじ1/2
- ◆うま味調味料……………5ふり
- ◆オリーブ油……………小さじ2

▶1人分=120kcal
▶食塩相当量 0.5ㇿ

作りかた

- 1 タマネギは薄切りにし、10分ほど水にさらす。トマトは一口大に切る。
- 2 ボウルに◆の調味料とサバ水煮缶の汁を入れ、よく混ぜる。
- 3 2に水気を切ったタマネギ、トマトを加え、混ぜ合わせたら、食べやすい大きさにほぐしたサバの水煮を加え、ざっくりと混ぜる。

紙 この冊子は雑紙としてリサイクルできます