

＼かわいい／ おまえぎのたから 7月 生まれの 元気な子



おくがき かいせい
奥柿 快成くん 3歳
(中町)



ますだ りと
増田 凌翔くん 3歳
(女岩区)



ながた いちか
永田 依千花ちゃん 3歳
(門屋)



よしだ せな
吉田 瀬永くん 2歳
(白羽区)



たからべ なこ
財部 奈来ちゃん 2歳
(佐倉一区)



みずの すいは
水野 翠華ちゃん 2歳
(東町)



さいた あんな
齋田 晏那ちゃん 1歳
(桜ヶ池)



すずき いと
鈴木 愛采ちゃん 1歳
(大山)

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1日金8時15分～
15日金17時(先着8枠)
申し込みフォーム▶
照会：総務課
☎0537⑨1132



～食のまち御前崎～

毎月19日は食育の日！
プラス1品でバランスのよい朝食を



カボチャツナサラダ

かぼちゃ、きゅうり、チーズ
の食感が良く、朝ごはんに加
えて、栄養UPできます！

材料（4人分）

カボチャ……………180g
キュウリ……………1/2本
チーズ……………4個
ツナ水煮……………1缶
マヨネーズ……………大さじ4
ブラックペッパー……………適量

▶1人分＝188kcal
▶食塩相当量 0.7g

作りかた

- 1 カボチャは、種を取り、皮付きのまま適当な大きさに切り、電子レンジで加熱し、やわらかくする。
- 2 キュウリは、斜め切りにする。チーズは1cm角切りに切る。ツナ缶は水気を切っておく。
- 3 1と2とマヨネーズを混ぜ合わせ、最後にブラックペッパーを振りかける。

紙
この冊子は雑誌としてリサイクルできません