

＼かわいい／ おまえぎのたから 9月 生まれの 元気な子



みずの いつき
水野 維月くん 3歳
(上朝比奈)



の がわ しづく
野川 詩月ちゃん 3歳
(東町)



あかほり きゆう
赤堀 稀々くん 2歳
(塩原)



ち ば いちか
千葉 一楓ちゃん 2歳
(大山)



ますだ りり
増田 莉々ちゃん 2歳
(佐倉三区)



ますだ りの
増田 凜叶ちゃん 1歳
(白浜区)

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1日水8時15分
～17日金17時(先着8枠)
申し込みフォーム▶
照会:総務課
☎0537-81132



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品でバランスのよい朝食を

夢咲牛と野菜で彩りも良く、
朝から食欲アップ！！



夢咲牛サンド

材料(4人分)

遠州夢咲牛(小間切れ)・200g
パプリカ……………2個
油(炒め用)…………小さじ1
◆しょうゆ…………小さじ2
◆酢……………小さじ2
◆酒……………小さじ2

◆砂糖……………小さじ1
◆塩……………少々
◆こしょう…………適宜
食パン8枚切り…………4枚
レタス……………4枚
バター……………15g
粒マスタード…………大さじ1

作りかた

- 1 パプリカは種を取り除き、細切りにする。フライパンに油を熱し、夢咲牛、パプリカの順に炒める。具材に火が通ったら、◆を加え、味を整える。
- 2 食パンはトースターなどでこんがり焼く。レタスは食べやすい大きさにしておく。
- 3 バターと粒マスタードを常温に戻し、焼いた食パンに塗る。
- 4 すべての具材を3に挟んで、半分にカットしたら出来上がり。

▶1人分=304kcal ▶食塩相当量1.8g