OMAEZAKI
2025.10
No.258
まちの元気応援マガジン

＼かわいい／おまえざきのたから

10月生まれの元気な子

長嶋（ながしま） 瑠花（るか）ちゃん 3歳
（門屋）

石原（いしはら） 虎大稜（こたろう）くん 3歳
（中町）

佐藤（さとう） 有（ゆう）くん 2歳
（広沢区）

杉田（すぎた） 羽深（うみ）ちゃん 2歳
（早苗町）

杉田（すぎた） 千羽弥（ちはや）くん 2歳
（早苗町）

木股（きまた） 奈々華（ななは）ちゃん 1歳
（新谷区）

かわいい笑顔を募集します。
対象：12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：11月4日㈫8時15分～14日㈮17時（先着8枠）
申し込みフォーム▶
照会：総務課
☎0537㈧1132

岡村（おかむら） 梛生（なお）くん 1歳
（佐倉三区）

～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

きのこたっぷり混ぜご飯

材料（4人分）

お好みのきのこ……200g
油揚げ……1枚（20g）
◆しょうゆ……小さじ4
◆みりん……大さじ4
◆水……大さじ2
三つ葉……2本
ごはん……茶碗4杯

▶1人分＝297kcal
▶食塩相当量 0.9g

作りかた

1. きのこは石づきを取り除き、食べやすい大きさにカットし、ほぐしておく。油揚げは油抜きをし、細い千切りにする。
2. フライパンを熱しきのこを炒め、◆の材料を加える。さらに油揚げを入れ、煮る。
3. 汁気が無くなったら、ごはんと混ぜ合わせる。
4. 切った三つ葉を飾って出来上がり。

◆今月のレシピでとれる5大栄養素：炭水化物・ビタミン、食物繊維　健康づくり課・御前崎市栄養友の会

発行／御前崎市役所　編集／総務課　〒437-1692静岡県御前崎市池新田5585
電話／0537㈧1132　FAX／0537㈧1136　ホームページ／https://www.city.omaezaki.shizuoka.jp

紙 この冊子は雑紙としてリサイクルできます