

＼かわいい／ おまえざきのたから

11月
生まれの
元気な子



やました りょうせい
山下 竜誠くん 3歳
(中町)



かたやま しゅうすけ
片山 柊佑くん 2歳
(上比木)



すずき かいと
鈴木 凱斗くん 2歳
(東町)



ひだか はる
日高 陽琉くん 2歳
(中町)



てるやま はやと
照山 隼冬くん 1歳
(中町)

かわいい笑顔を募集します。
対象：1月生まれの子 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：12月1日(月)8時15分～19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品でバランスのよい朝食を



ナッツの食感もよく、
朝から元気の出るサラダです

サツマイモヨーグルトサラダ

材料（4人分）

サツマイモ……………1本(320g)
リンゴ……………80g
◆マヨネーズ……………大さじ1
◆プレーンヨーグルト……100g
塩……………2g
ナッツ(塩なし)……………20g
はちみつ……………適量

▶ 1人分＝177kcal
▶ 食塩相当量 0.7g

作りかた

- 1 サツマイモは、皮付きのまま1cm程度の角切りにし、ゆでておく。リンゴは薄いいちょう切りにする。
- 2 1と◆をよく混ぜ合わせ、塩で味を調える。
- 3 ナッツを砕いて、2と混ぜる。
- 4 最後にハチみつをかけて出来上がり。