

# ＼かわいい！／ おまえぎのたから

3月  
生まれの  
元気な子



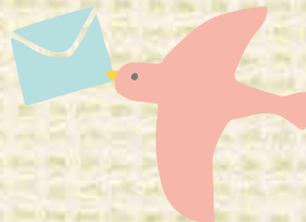
ながた れん  
永田 蓮くん 3歳  
(広沢区)



かわもり とわ  
河守 杜羽くん 1歳  
(佐倉一区)



たなべ なゆ  
田邊 奈悠ちゃん 2歳  
(白羽区)



かわいい笑顔を募集します。

対象：5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：4月1日(水)8時15分～10日(金)17時(先着8枠)

申し込みフォーム

▶照会：総務課  
☎ 0537 ⑤ 1132



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



ギリークヨーグルト

酸味控えめでなめらか、濃厚な水切りヨーグルトは高たんぱくで朝の活力に最適です。

### 材料（4人分）

ヨーグルト（無糖）…400g  
バナナ……………2本  
キウイフルーツ…2個  
イチゴ……………8粒  
グラノーラ…………30g  
はちみつ…………適量

▶ 1人分 = 202kcal  
▶ 食塩相当量 0.5g

### 作りかた

- 1 ボウルにザル・キッチンペーパー・ヨーグルトの順に入れ、ラップをする。冷蔵庫で2時間～6時間おき、水切りヨーグルト（ギリークヨーグルト）にしておく。
- 2 バナナ、キウイフルーツ、イチゴは食べやすい大きさにカットする。
- 3 器に1、2グラノーラを盛りつけ、仕上げにはちみつをかける。

紙  
この冊子は雑紙としてリサイクルできます