

# ＼かわいい！ おまえぎのたから

4月  
生まれの  
元気な子



たなか ことね  
田中 琴音ちゃん 3歳  
(新谷区)



やまぐち ゆず  
山口 結斗くん 3歳  
(上岬区)



にしはら みやび  
西原 都日ちゃん 2歳  
(佐倉一区)



まつもと らな  
松本 来奈ちゃん 1歳  
(塩原)



かわいいな～！  
すくすく元気に  
大きくなってね！

**対象** 6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** 5月1日(金)8時15分～8日(金)17時(先着6枠)  
**照会** 企画政策課シティブロモーション推進室 ☎0537@1161



▲申し込みフォーム

旬の新玉ねぎがごま風味の  
タレでさっぱりした味わいに！



1人分 エネルギー 83kcal  
食塩相当量 0.5g

## 食のまちおまえぎ

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

### 今月のレシピ 新玉ねぎのごまサラダ

#### 材料(4人分)

- 新タマネギ.....2個(300g)
- みょうが.....2個
- 大葉.....8枚
- ★しょうゆ.....小さじ2
- ★酢.....小さじ2

- ★砂糖.....小さじ2
- ★ごま油.....小さじ2
- ★すりごま.....小さじ4
- かつお節.....適量
- 焼きのり.....適量

#### 作り方

- 1 新タマネギは薄切りにして水にさらす。ペーパーで水気を取っておく。
- 2 みょうがは薄く輪切り、大葉は千切りにする。
- 3 ボウルに★の調味料を混ぜ合わせ、タレを作る。
- 4 食材とタレを和えて、仕上げにかつお節と焼きのりを散らす。

◆今月のレシピでとれる5大栄養素:ビタミン・ミネラル

健康づくり課・御前崎市栄養友の会

この冊子は雑誌としてリサイクルできます