

「かわいい」おまえぎのたから 11月 生まれの元気な子



やまもとぞうま
山本蒼摩くん1歳
(下朝比奈)



うがいこころ
鵜飼心愛ちゃん1歳
(中町)



しみずわく
清水湧巨くん1歳
(東町)



まつしたほのか
松下歩果ちゃん2歳
(新野東)



さかいなあたろう
酒井直汰朗くん1歳
(塩原)



さかいこうた
酒井琬詩くん1歳
(塩原)

お子さんのかわいい笑顔を広報へ掲載しませんか。1月に誕生日を迎える1歳～3歳児で本コーナーへ掲載されたことのないお子さんを募集します。広報課へ電話でお申し込みください。(先着順)受け付けは12月12日(月)8時15分～となります。☎0537⑩1132



おちあいほのか
落合穂乃香ちゃん2歳
(下朝比奈)



ますだひろと
増田啓人くん2歳
(塩原)



今日の健康簡単レシピ

ホウレンソウとエノキの明太子和え

材料(4人分)

- ホウレンソウ……………1束
- エノキ……………1束
- 辛子明太子……………32g^ラ
- みりん……………小さじ1
- 酒……………少々
- 塩(茹でるとき使用)…少々

▶ 1人分 28 kcal

- ①ホウレンソウを塩ゆでし、3等ほどに切る。エノキも3等分に切り、さっとゆでる。
 - ②辛子明太子をほぐしながら、酒、みりんを加える。
 - ③①と②を合える。
- ※日増しに、ご飯がおいしくなり、辛子明太子だけでごはんが何杯も食べれてしまいます。そんな時、野菜やきのこを少しでも食べてほしいと考案しました。

〈御前崎市健康づくり食生活推進協議会〉