

＼かわいい！／ おまえぎのたから 8月 生まれの 元気な子



お子さんのかわいい笑顔を広報へ掲載しませんか。10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9月18日(火)8時15分～となります。☎0537⑧1132



集まれ！おやつ時間だよ



スイカパンチ

材料(5人分)

- 小玉スイカ……………1個
 - バナナ……………1本
 - ミカンの缶づめ……………1缶
 - サイダー……………適量
 - ミントの葉……………適量
- ※お好みの果物をどうぞ

▶ 1個 99kcal

- ①材料はよく冷やしておく。
 - ②スイカは半分に切り、中をくり抜く。
 - ③バナナを一口サイズに切り、サイコロ状に切ったスイカ、ミカンをくり抜いたスイカに入れる。
 - ④サイダーを注ぎミントを飾る。
- ※スイカは、体内の毒素を排出し、疲労回復に役立つビタミンを含んでいます。旬のスイカをぜひ食べてみませんか。

〈御前崎市健康づくり食生活推進協議会〉