

「かわいい」
おまえぎのたから 10月
生まれの
元気な子



あけはりかいと
揚張快人くん1歳
(塩原)



あがたまお
阿形真央ちゃん1歳
(大山)



すずきるい
鈴木琉生くん2歳
(上朝比奈)



まるおのあ
丸尾望愛ちゃん2歳
(下朝比奈)



つかもとけんしょう
塚本拳正くん2歳
(桜ヶ池)



まついゆめる
松井夢来ちゃん2歳
(薄原区)

お子さんのかわいい笑顔を広報へ掲載しませんか。12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11月12日(月)8時15分～となります。☎0537⑧1132



くりばやしあきは
栗林秋葉ちゃん3歳
(白羽区)



ひらばやしろうた
平林蒼舵くん3歳
(西側区)

集まれ! おやつ時間だよ



お手軽 大学芋

材料(4人分)

- サツマイモ…………… 300g
- サラダ油……………大さじ2~3
- 砂糖……………大さじ3
- 黒ごま……………少々

▶ 1人分 189kcal

- ①サツマイモは乱切りにして、水に10分くらい浸し水気をふく。
 - ②フライパンにサラダ油と砂糖を入れ、サツマイモを並べ、ふたをして中火で焼く。
 - ③竹ぐしがスーと刺さったら火を弱め、砂糖を絡めながら炒め、最後にごまをふる。
- ※サツマイモは、御前崎市の特産物であり、便秘の解消、コレステロールの低下など、生活習慣病の予防に効果的です。

〈御前崎市健康づくり食生活推進協議会〉