

かわいい！ おまえぎのたから 6月 生まれの 元気な子



あらなみは ひと
荒波隼翔くん1歳
(東町)



おつみ さき
渥美咲季ちゃん1歳
(新野西)



はざわら そら
萩原蒼空ちゃん1歳
(上比木)



うえた あこ
植田愛子ちゃん1歳
(白羽区)



すずき じん
鈴木稔くん2歳
(中町)



かわむら かずま
川村一真くん2歳
(佐倉一区)

お子さんのかわいい笑顔
を広報へ掲載しませんか。
8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。
秘書政策課へ電話でお申
し込みください。(先着順)
受け付けは7月8日(月)8
時15分～となります。
☎0537⑨1161



こばやし あい
小林依央ちゃん2歳
(新神子)



まつたけんしん
松下健真くん2歳
(佐倉一区)

高血圧予防 減塩レシピ



カボチャとニンジンのサラダサンド

材料(4人分)

全粒食パン	2枚
(8枚切り)	
カボチャ	160㌦
ニンジン	40㌦
玉ネギ	10㌦
キュウリ	20㌦
サラダ菜	8枚
マヨネーズ…大さじ4	A
コショウ…少々	

▶ 1人分 376kcal

①カボチャはゆでてつぶす。ニンジンも千切りにしてゆでる。玉ネギはみじん切り、キュウリは輪切りにする。

②①をAであえ、サラダ菜と共にパンにはさみ、切り分ける。

冷蔵庫で冷やして食べてもおいしいですよ。
※野菜はビタミンの宝庫で、細胞が傷んだときに修復して、がんや老化を抑える働きがあります。また、食物繊維も豊富で便量を増やすので便秘予防になります。