

「かわいい」おまえぎのたから 11月 生まれの元氣な子



かわたわか 河田和珈ちゃん1歳 (東町)



ふかまはると 深間遥斗くん1歳 (大山)



おおいしこころ 大石香々波ちゃん1歳 (佐倉三区)



うえはら きあ 植原琉希愛ちゃん1歳 (朝比奈原)



みつらなざさ 三浦風咲ちゃん1歳 (佐倉一区)



うえた あいるちゃん1歳 (中町)



かとうももか 加藤百華ちゃん1歳 (佐倉一区)



あがたかな 阿形菜那ちゃん2歳 (大山)



すずきりゆうせい 鈴木琉生くん2歳 (佐倉二区)



そねかなた 曾根遙太くん2歳 (佐倉二区)



さかいののこ 酒井野乃子ちゃん2歳 (塩原)



ながともじ 永田紅葉ちゃん3歳 (門屋)



わたせかのん 渡瀬佳夢ちゃん3歳 (大山)



つかもとひなか 塚本陽奏ちゃん3歳 (白羽区)



うちだ 内田あかりちゃん3歳 (新野南)

CHECK

かわいい笑顔を募集します。  
 対象：1月生まれの子1～3歳  
 児で本コーナーへ掲載され  
 たことのない子  
 申込期間：12月8日(月)、9日(火)  
 の2日間、8時15分～17時  
 (応募多数の場合は写真が小  
 さくなります)  
 申込先：市役所秘書政策課  
 ☎0537⑧1161

※このコーナーはケーブルテレビでも放送されます。

わくわくクッキング お子さんと作ってみよう！



スイートポテト

材料(小8個分)

- サツマイモ …… 正味200g
- 牛乳 …… 25cc
- 砂糖 …… 25g
- バター(無塩) …… 15g
- 【塗り用】
- 卵黄 …… 適宜

▶ 1個分 52Kcal  
タンパク質 0.3g

- 1 サツマイモは皮をむいてゆで、裏ごす。
  - 2 1を鍋に入れ、Aを入れよく混ぜる。
  - 3 鍋を火にかけ練り合わせ、1～2分火を通したら、火からおろし、粗熱が熱が取れたら絞り袋へ入れる。
  - 4 鉄板にカップを並べ、3の生地を絞り出し、形を整える。溶き卵黄を塗る。
  - 5 250度に熱したオーブンで表面にこんがり焼き色がつくまで焼く。
- ※絞り袋を使うことで手を汚さずお子さんと楽しく作ることができます。

〈御前崎市健康づくり食生活推進協議会〉