



# 「かわいい」おまえぎのたから

4月  
生まれの  
元気な子



たむらひかり  
**田村光彩ちゃん1歳**  
(佐倉二区)



はらだちさ  
**原田智佐ちゃん1歳**  
(佐倉一区)



はかまだ  
**袴田なのはちゃん1歳**  
(桜ヶ池)



まつしたはるか  
**松下春花ちゃん2歳**  
(新野東)



なかじま たすく  
**中嶋 佑くん2歳**  
(下比木)



うえたののか  
**植田暖華ちゃん2歳**  
(広沢区)

かわいい笑顔を募集します。  
対象：6月生まれの1歳～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：5月11日(月)、12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  
☎0537-1161



さいとうなおき  
**齊藤尚希ちゃん2歳**  
(佐倉二区)



くればやしめい  
**榎林芽依ちゃん3歳**  
(大山)

このコーナーはケーブルテレビでも放送されます。

## バランス朝ご飯 ～緑色の栄養+1品～



春野菜の彩りサラダ



### 材料(2人分)

スナップエンドウ ..... 50g  
ニンジン ..... 50g  
すりゴマ ..... 大さじ1  
マヨネーズ ..... 大さじ1

ご飯(黄色の栄養)と焼き魚(赤色の栄養)にプラスして赤・黄・緑3色そろったバランスの良い朝ご飯で体のスイッチオン!

- 1 スナップエンドウは筋を取って洗い、ポリ袋に入れて電子レンジで1分加熱する。(500W)
- 2 ニンジンも千切りにしてポリ袋に入れ、水大さじ1を加えて電子レンジで1分加熱する。(500W)
- 3 熱いまま皿に盛り、Aをかけて出来上がり。

▶ 1人分=89kcal

赤:体をつくる 黄:エネルギーのもとになる 緑:体の調子を整える

〈御前崎市健康づくり食生活推進協議会〉