

かわいい笑顔を募集します。

対象：7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：6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  
☎0537⑩1161

「かわいい」  
おまえざきの  
たから

5月  
生まれの  
元気な子



たかいゆうま  
高井優磨くん1歳  
(白羽区)



あげはると  
揚張晴大くん1歳  
(塩原)



すずき れん  
鈴木 蓮くん1歳  
(塩原)



くりやまひなた  
栗山陽向くん1歳  
(下比木)



かしわだりんじ  
柏田凜樹くん1歳  
(西側区)



おがわしんすけ  
小川湊介くん1歳  
(桜ヶ池)



みずのたくみ  
水野巧望くん2歳  
(佐倉三区)



たかし かほ  
高橋花步ちゃん2歳  
(佐倉一区)



はなしら りな  
花城侑杏ちゃん2歳  
(大山)



ふじたなおき  
藤田尚生くん2歳  
(上岬区)



やまもとまや  
山本茉弥くん2歳  
(佐倉三区)



すざわいらほ  
杉浦彩香ちゃん3歳  
(新野東)

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～



野菜とティップソース

材料(2人分)

- アスパラガス …………… 6本
- トマト …………… 1個
- 好みの野菜 …………… 適量
- 【アボカドソース】
- アボカド …………… 1/2個
- ヨーグルト …… 大さじ1
- 塩 …………… 少々
- 【和風味噌ソース】
- 白味噌 …… 大さじ1/2
- ヨーグルト …… 大さじ2

- 1 トマトをカットし、アスパラガスは沸騰した湯で1分ほどゆでる(電子レンジ500Wで1分加熱でも可能)。好みの野菜を食べやすい大きさに切る。
  - 2 アボカドは皮をむいて種を取り、粗くつぶしながらAと混ぜる。
  - 3 Bを混ぜ合わせ、彩りよく盛り付ける。
- ※トーストと卵料理にプラスして、赤・黄・緑3色そろったバランスしっかり朝ご飯!

▶ 2人分=229kcal

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〉