



くればやし りく  
博林 陸くん1歳  
(佐倉一区)



のぎ  
野木なつみちゃん1歳  
(中町)

「かわいい」  
おまえぎきの  
たから

7月  
生まれの  
元気な子



このコーナーはケーブルテレビでも放送されます。



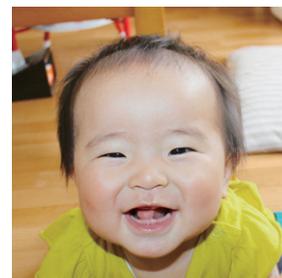
ふたまれん た  
二俣蓮太くん1歳  
(門屋)



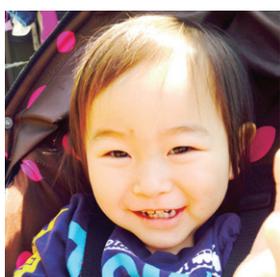
そねゆい か  
曾根唯禾ちゃん1歳  
(新神子区)



なかがわ ゆかり  
中川由佳理ちゃん1歳  
(白浜区)



ますだ いち  
増田依千ちゃん1歳  
(東町)



あかほり あいと  
赤堀愛斗くん2歳  
(佐倉一区)



つかもと せな  
塚本惺七くん2歳  
(白羽区)



たかはし りつみ  
高橋律希くん2歳  
(女岩区)



なかおかり ふうや  
中岡竜也くん2歳  
(広沢区)

かわいい笑顔を募集します。  
対象：9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：8月3日(月)、4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(85)1161



あだちかいせい  
安達海晴くん2歳  
(上岬区)



おがわとよか  
小川豊日くん3歳  
(東町)



ますだ ゆい か  
増田結香ちゃん3歳  
(中原区)

バランス朝ご飯  
～赤色と緑色の栄養+1品～



ピーマンと卵の炒め物



材料(2人分)

- 卵 ..... 2個
- ピーマン ..... 2個
- パプリカ ..... 1個
- モヤシ ..... 1/2袋
- 塩、こしょう ..... 少々
- マヨネーズ ..... 大さじ1
- オリーブオイル - 小さじ1

※ご飯と野菜たっぷりのスープにプラスしてバランスばっちり朝ご飯で、1日をスタート!

- 1 ピーマンとパプリカは一口大に切って、モヤシは洗う。卵を溶く。
- 2 フライパンにマヨネーズを落とし、溶けてきたら卵を入れる。半熟状になったら一度取り出す。
- 3 同じフライパンにオリーブオイルを入れ、ピーマン・パプリカ・モヤシを入れて炒める。
- 4 野菜に火が通ったら卵を戻し、炒め合わせて味を調節する。

▶ 1人分=202kcal