



# 「かわいい」おまえぎのたから 8 月 生まれの元気な子



さかくちそうすけ  
坂口颯輔くん1歳 (東町)



すずきゆうせい  
鈴木悠生くん3歳 (佐倉二区)



かなうちまなと  
叶内慎人くん3歳 (佐倉三区)



おがわひゅうま  
小川彰真くん3歳 (薄原区)



つかもとさえ  
塚本咲恵ちゃん3歳 (東町)



このコーナーは  
ケーブルテレビでも  
放送されるよ!

お子さんのかわいい笑顔を広報紙に掲載してみませんか。

対象：10月生まれの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：9月7日(月)、8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

## バランス朝ご飯 ～赤黄緑色の栄養+1品～



おにぎらず

### 材料(2人分)

- ごはん ..... 400g
- コーン缶 ..... 10g
- 塩 ..... 少々
- 焼きのり ..... 2枚
- 【具】
- ツナ ..... 40g
- マヨネーズ.....小さじ1
- こしょう ..... 少々
- キュウリ ..... 20g

▶ 1人分=375kcal

- 1 キュウリは薄い輪切りにする。
- 2 ツナとAを混ぜる。
- 3 ごはんにコーンと塩を混ぜる。
- 4 ラップを広げ、焼きのり、ごはん(100g)、具、ごはん(100g)の順に乗せる。(このときごはんは海苔の中心に乗せる)
- 5 四方をラップごと包み、のりがなじんだら半分に切る。

※赤・黄・緑3色そろった朝ご飯。好きな具を入れて楽しい朝食にしましょう!