



かわいい！ おまえぎのたから 10月 生まれの 元気な子



うえたまこ
植田麻瑚ちゃん1歳 (佐倉三区)



ますだあらた
増田新大くん1歳 (白浜区)



すどういちか
須藤杏架くん1歳 (白羽区)



いけだりあ
池田琴愛ちゃん2歳 (薄原区)



あかりかいせい
赤堀海成くん3歳 (下朝比奈)



すずき りん
鈴木凜ちゃん3歳 (佐倉二区)

CHECK

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：12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：11月9日(月)、10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 ☎0537⑤1161

バランス朝ご飯 ～赤・緑色の栄養+1品～



サケのみそマヨ焼き



材料(4人分)

生サケ	2切れ
キャベツ	1枚(50 ^g)
モヤシ	1/3袋
マヨネーズ	大さじ3
みそ	大さじ2
バター	5 ^g
ネギ	適宜
かつお節	適宜

▶1人分=195kcal

- 1 キャベツは一口大に切り、ネギは小口切りにする。オーブントースターを予熱する。Aを合わせてタレを作る。
- 2 アルミホイルにキャベツ、モヤシをのせ、その上にサケをのせてタレをかけ、上にバターを置く。(同様に2切れ分作る)
- 3 アルミホイルを閉じてオーブントースターで8分焼き、開いて焼き色がつくまで2～3分焼く。
- 4 ネギとかつお節を散らして完成。

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〉