



「かわいい」おまえぎのたから 3月 生まれの元気な子



おだ ひなた
小田陽葵くん1歳 (大山区)



ますだ はると
増田陽斗くん1歳 (中原区)



ながしま
長嶋らふちゃん1歳 (中原区)



すずき はるか
鈴木春華ちゃん2歳 (西側区)



おおた そうすけ
太田崇介くん2歳 (大山)



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ませんか。

対象：5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：4月4日月、5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

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～



ヨーグルトサラダ



材料(4人分)

- 切り干し大根 …… 30g
- 無糖ヨーグルト …… 100g
- ハム …… 4枚
- キュウリ …… 1本
- ニンジン …… 1/3本
- マヨネーズ …… 大さじ2
- 酢またはレモン汁…大さじ1
- 塩 …… 少々
- こしょう …… 少々

▶ 1人分 = 86kcal

- 1 切り干し大根を水で洗い、クッキングペーパーで水気を吸い取る。
- 2 1を無糖ヨーグルトと混ぜ合わせ、8時間ほど漬け込む。(冷蔵庫で保存する)
- 3 ハム、キュウリは千切りにし、キュウリに塩少々をしてしんなりしたら水気を絞る。ニンジンも千切りにし、ゆでて水気を絞る。
- 4 2とハム、キュウリ、ニンジンにマヨネーズと酢(またはレモン汁)を加え、よく混ぜ合わせる。塩とこしょうで味を調える。

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〉