



＼かわいい！＼ おまえぎのたから 10月 生まれの 元気な子



すずき しえ
鈴木詩絵ちゃん1歳
(広沢区)



たきぐち れんか
瀧口怜蘭ちゃん1歳
(中町)



えのき だ いっけい
榎田一慶くん1歳
(大山)



ひらい ゆせい
平井悠惺くん3歳
(門屋)



たきぐち ひょうま
瀧口豹摩くん3歳
(中町)



すずき そうた
鈴木颯太くん3歳
(大山区)



ふかみ たいち
深見太一くん3歳
(門屋)



かんど ゆうま
漢人友真くん3歳
(東町)

かわいい笑顔を募集します。
対象：12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：11月6日(月)、7日(火)の2日間、8時15分～17時(最大8枠。先着順)
◆申込先：市役所総務課
☎0537-1132

このコーナーはケーブルテレビでも放送されます。

普段の食事に “野菜プラス1皿”



さつま汁

材料(4人分)

- サツマイモ …………… 中1本
- ニンジン …………… 1/2本
- タマネギ …………… 1/4個
- 豆腐 …………… 1/4丁
- 葉ネギ …………… 5本
- だし汁 …………… 800cc
- みそ …………… 40^g

- 1 ニンジンはいちょう切り、タマネギは短冊切り、葉ネギは小口切り、豆腐は角切りにする。サツマイモは厚めのいちょう切りにして、水にさらし変色を防ぐ。
- 2 だし汁に固い野菜順に入れて煮る。野菜が柔らかくなったら、豆腐を加えて浮いてくるまで煮る。
- 3 みそを溶いて加え、一煮立ちさせ、葉ネギを散らす。

▶ 1人分 = 102kcal