



# 「かわいい」おまえぎのたから

1 月  
生まれの  
元気な子



はらだ ひびき  
**原田響己くん 1歳**  
(佐倉一区)



おおまつり お  
**大松莉緒ちゃん 1歳**  
(塩原)



あさい ちばな  
**浅井知花ちゃん 1歳**  
(中町)



くまがい みこと  
**熊谷美思ちゃん 2歳**  
(大山)



ますだ ともか  
**増田友香ちゃん 3歳**  
(中原区)



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ませんか。

**対象**：3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**：2月5日月、6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 ☎0537⑤1132

## 普段の食事に “野菜プラス1皿”



ビタミンサラダ

### 材料(4人分)

ジャガイモ …………… 100g  
ブロッコリー ……… 1/2個  
トマト …………… 1/2個  
マヨネーズ ……… 大さじ2  
ケチャップ ……… 大さじ1  
酢 …………… 大さじ1/2  
こしょう …………… 少々

▶ 1人分 = 79kcal

- 1 ジャガイモは皮をむいて一口サイズに切り、ゆでる。
- 2 ブロッコリーは小房に分けて、ゆでる。
- 3 トマトは食べやすい大きさに切る。
- 4 野菜とマヨネーズ、ケチャップ、酢、こしょうを混ぜ合わせる。