

ひーちゃん
お誕生日おめでとう♡
すくすく育ってね♡



よしだ ひでとら
吉田秀虎くん
11/25生まれ(1才)峰町

大夢、1才のお誕生日
おめでとう♡
これからも姉ちゃんたち
いっぱい遊んでもらって
元気に大きく育ってね♪
パパ・ママより



うえまつひろむ
上松大夢くん
11/25生まれ(1才)美津島町

今月お誕生日を
迎える子ども達を
紹介します!!

11がっ
生まれ

お誕生日 おめでとう



みうちゃん2才のお誕生日
おめでとう♡
ダンスや歌がとでも上手だね
笑顔がステキで優しい
みうちゃん☆
パパとママは毎日幸せです♪

まさき みう
眞崎美羽ちゃん
11/9生まれ(2才)上対馬町



お誕生日おめでとう♡
いつも玲衣菜の笑顔に
癒されてます☆
ありがとう♡
パパ・ママより

いだけいな
井田玲衣菜ちゃん
11/20生まれ(2才)厳原町



りお♡
お誕生日おめでとう♡
元気で優しい
お姉ちゃんになってね★

わかいらお
向井莉緒ちゃん
11/21生まれ(3才)上対馬町

くうの笑顔
最高!!
パパだあ〜い
すき♡



そうしま くれは
惣島 桜ちゃん
11/25生まれ(3才)厳原町

お兄ちゃんになったね♪
これからはわんぱく
元気に育ってね♡♡
パパ・ママより



よしながあきと
吉永光翔くん
11/12生まれ(2才)厳原町

いつも元気で笑顔の
心に癒されてます☆
元気が一番☆!!



まつぶ せせる
松延 心ちゃん
11/28生まれ(3才)美津島町

毎月たくさんのご応募をいただいています。下記問い合わせ先へお早めにご応募ください。(先着順ですが初めての方を優先します)

募集

今月の表紙：…みんなで食べるとおいしいネ(親愛こども園)

「広報つしま」の表紙の写真季節にあった写真)・お誕生日おめでとう・その他取材依頼等
募集しています。
問い合わせ先【広報業務受託業者】合資会社 厳原印刷所(広報担当まで)
〒817 0012 対馬市厳原町日吉301 0920(52)0665
Eメール izuin21-r@apricot.ocn.ne.jp

地もんば食べてみらんね!!

対馬「地もん」を食べようコンテスト 優秀賞

「ひじきの炊き込みごはん」

峰町 近江キミヨさん(主婦)考案



作り方

米を洗ってザルに入れておく。
ひじきは水に戻し、熱湯でサッとゆでる。
里芋は皮をむき、1cmくらいの角切りにして一度水に浸し、ちょっとぬめりをとる。
人参も里芋と同じくらいに切っておく。
大根葉はゆでて細かく切り、しぼっておく。
を一緒にまぜ合わせて、出し汁に水60ccを加えて調味料を入れて炊く。
ご飯が出来た時、用意しておいた大根葉を入れてまぜ合わせる。

材料(4人分)

- 白米……………2合
- 干しひじき……………8g
- 里芋……………200g
- 人参……………50g
- 大根葉……………中位を3本程度
- 酒……………小さじ2
- みりん……………小さじ4
- しょう油……………大さじ2
- 出し汁……………360cc

ポイント

対馬特産の「ひじき」を使った簡単炊き込みご飯です。ひじき、里芋、人参、大根葉、全部家の庭の野菜と春に採ってゆでておいだひじきです。

所要時間 ……50分

「ひじき」は、カルシウム、食物繊維、鉄分などが豊富で、優れた栄養食品です。近年、煮物やひじきご飯のほかにも、サラダや酢の物、天ぷらなど幅広い料理に利用されています。私たちの身体に嬉しい栄養がたっぷりの対馬産の「ひじき」をどんどんとりたいたいものですね。