

5がつ
生まれ

今月お誕生日を迎える
子ども達を紹介します!!

お誕生日 おめでとう

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、前月25日までに応募ください。

2才の誕生日
おめでとう
パパもママも
やんちゃ凌君
大好きだよ



ながさとりようが
長里凌駕くん
5/26生まれ(2才)美津島町

早く大きくなって
大好きなパパと
魚釣りに行くのが
楽しみだよ



すがわゆせい
須川優成くん
5/14生まれ(1才)上県町

けんしん 1年生とお誕生日
おめでとう 一段とお兄ちゃん
らしくなってきたね
友達100人目指してね
ひろかより



こめ けんしん
米田健心くん
5/10生まれ(7才)上県町

誕生日おめでとう
もう3才やね
元気にスクスク
育つてね
お兄ちゃんと
仲良くね



つどめ ぞら
津留 昊くん
5/21生まれ(3才)上県町

お誕生日おめでとう
びっくりするくらいよく食
べ、元気な咲来ちゃん
パパもママも
かわいい咲来ちゃんが
大好きです
呉良ちゃんと
なかよくね



かわかみ さくら
川上咲来ちゃん
5/10生まれ(1才)蔵原町

ご注意
ください

- 申し込み多数の場合は、先着順（初めての方優先）とさせていただきます。あらかじめご了承ください。
- 携帯電話で撮影した写真は、画質が荒く使えない場合があります。
- できるだけ頭や体（胸より上）が切れていない写真をご用意ください。
- お預かりした写真等は、返却できない場合があります。



募集

「広報つしま」の表紙の写真(季節に合った写真)・お誕生日おめでとう・その他取材依頼等
募集しています。
お問い合わせ 【広報業務受託業者】合資会社 蔵原印刷所(広報担当) 蔵原町蔵原1-1-1
TEL 0920-531611 FAX 0920-531612
E-mail tsushima@city-tsushima.jp
http://www.city-tsushima.nagasaki.jp

今月の表紙・・・全ての訓練は市民の生活を守るため
(第18回消防救助技術指導大会)

地もんば食べてみらんね!!

「アスパラご飯」



- 材料(4人分)
- 米……………2合
 - 水……………適量
 - だし昆布……………10g
 - アスパラガス……………120g
 - ちりめんじゃこ……………大さじ6
 - バター……………大さじ2
 - 薄口しょうゆ……………小さじ2
 - 塩・こしょう……………少々

作り方

- ① 米を洗い、昆布を入れて炊く。
- ② アスパラは根元の方は皮をむき、1cmほどの斜め切りにする。
- ③ フライパンにバターを溶かし、ちりめんじゃことアスパラを入れて炒める。しょうゆ・塩・こしょうで味をつける。
- ④ 炊きあがったご飯から昆布を取り出し、③を混ぜる。



旬の食材 アスパラガス

- 穂先がしまっていてびんとしているものを選ぶ。
- 新陳代謝を高めて、疲労回復に効果があるアスパラギン酸が豊富。動脈硬化予防の葉酸、血管を強くするルチンも豊富。



1人分栄養価

エネルギー	335kcal
たんぱく質	4.6g
カルシウム	46mg
食塩	1.2g

〈広報つしま5月号に要した費用〉 ¥1,438,260 〈本年度累計〉 ¥3,028,560

！な島です。対馬

■この用紙は地球環境保護のため再生紙を利用しています。