

10がっ生まれ

お誕生日おめでとう

今月お誕生日を迎える子ども達を紹介します!!



健康で、人に優しく
元気な男の子になってね
パパ&ママより

ひ3さわゆつき
廣澤優輝くん
10/26生まれ(1才)美津島町



1才のお誕生日おめでとう♡小さく
生まれた愛莉だけど本当に大きく元気
なおてはお嬢になってきたね♪
みんな愛莉に夢中だよ♡

すがや あいり
菅谷愛莉ちゃん
10/21生まれ(1才)殿原町



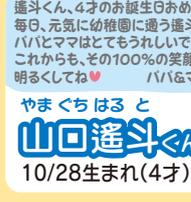
1才のお誕生日おめでとう♪
生まれて来てくれてありがとう♡
元気に大きくなってね♡
まーちゃんは我が家のスターだよ☆

たけもとまさき
武本真樹くん
10/9生まれ(1才)上対馬町



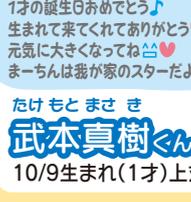
通斗くん、4才のお誕生日おめでとう☆
毎日、元気に幼稚園に通う通斗♡
パパとママはとってもうれしいです☆
これからも、その100%の笑顔で周りを
明るくしてね♡ パパ&ママより

やまぐち はると
山口通斗くん
10/28生まれ(4才)殿原町



3才のお誕生日おめでとう☆
パパもママもみんなたっくんの笑顔に
癒されとるよ♡これからも元気で
たくましく育ってね☆

かりくら たかひで
狩倉隆秀くん
10/15生まれ(3才)殿原町



4才のお誕生日おめでとう☆
毎日元気がいっぱいの子ね!!
4才も、たくさん遊んで、たくさん汚して
帰ってきてても良いよあー!!
おかあさん洗濯がんばりますっ!!

かめざわ あこ
亀澤亜瑚ちゃん
10/29生まれ(4才)殿原町



僕、喜ぶ
自由に生きてます(笑)

たけだ いっさく
武田吉作くん
10/8生まれ(3才)殿原町



4才のお誕生日おめでとう☆
たくさん食べて、元気に遊んでね!!
いっぱい弟のお世話をしてくれて
ありがとう☆

はらだ しゅうと
原田脩翔くん
10/1生まれ(4才)殿原町



4才のお誕生日おめでとう☆
毎日元気がいっぱいの子ね!!
4才も、たくさん遊んで、たくさん汚して
帰ってきてても良いよあー!!
おかあさん洗濯がんばりますっ!!

ひがしかわ けい
東川 慧くん
10/30生まれ(4才)上県町

※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誕生日の前月27日までに応募ください。(先着順ですが初めての方を優先します)

募集

「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 殿原印刷所 (広報担当 志保)

〒817-0011 対馬市殿原町田部1-1-10020(52)0609
TEL 0920(53)6111 FAX 0920(53)6112
E-mail tsushima@city-tsushima.jp
http://www.city-tsushima.nagasaki.jp

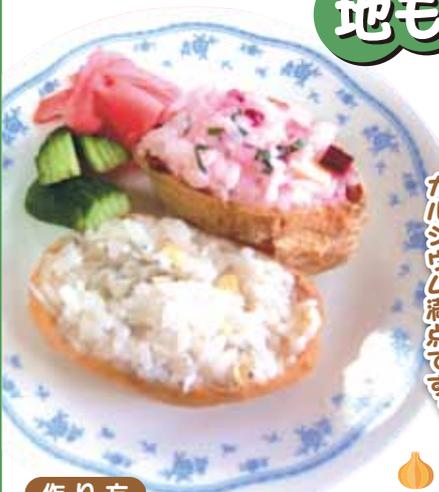
■発行/対馬市
〒817-8510 長崎県対馬市殿原町分1441
☎ 0920(53)6111 FAX 0920(53)6112
E-mail tsushima@city-tsushima.jp
http://www.city-tsushima.nagasaki.jp

今月の表紙・・・まもなく献納(宮中献穀米・豆酸赤米神田)

地もんば食べてみらんね!!

「変わりいなり2種」

ヘルスメイトレシピ



秋の行楽にいつもの違ういなり寿司はいかがですか? チーズやじゃこでカルシウム満点です。

材料(4人分)

- 油揚げ..... 4枚(160g)
- だし汁..... 250ml
- 砂糖..... 小さじ2
- しょうゆ..... 小さじ2
- 酒..... 大さじ1
- ご飯..... 400g
- 酢..... 大さじ2と1/2
- 砂糖..... 大さじ1
- 塩..... 小さじ1/3
- スキムミルク..... 小さじ2
- 6Pチーズ..... 20g
- 柴漬け..... 20g
- 大葉..... 2枚
- ちりめんじゃこ..... 20g
- しょうが..... 2g
- 6Pチーズ..... 20g
- きゅうり..... 20g
- しょうがの甘酢漬け..... 適宜

1人分栄養価

- エネルギー..... 393kcal
- たんぱく質..... 14.3g
- 脂質..... 16.2g
- カルシウム..... 214mg
- 食塩相当量..... 1.7g

作り方

- 油揚げは半分に切り口を開き、熱湯をまわしかけ油抜きをする。鍋に⑦を煮立て、油揚げを加えて落とし蓋をし、沸騰後弱火にし15分程煮詰めて冷ます。
- ①の調味料を混ぜ合わせすし酢を作り、炊き立てのご飯に手早く混ぜ合わせて冷まし、半分に分けておく。
- ②は、6Pチーズを小さめの角切り、柴漬けはみじん切り、大葉はせん切りにし、半分の酢飯に混ぜ合わせて4等分し、それぞれ①の油揚げに詰める。
- ③は、みじん切りにしたしょうがと、ちりめんじゃこを残りの酢飯に混ぜ合わせる。4等分にし①の油揚げを裏返し、それぞれ詰めて上に角切りにした6Pチーズときゅうりを飾る。
※きゅうりはお好みの切り方でどうぞ。

〈広報つしま10月号に要した費用〉 ¥1,362,240 〈本年度累計〉 ¥9,915,780