

今月お誕生日を迎える子ども達を紹介しします!!

お誕生日おめでとう

7がつ生まれ



けいちゃん ☆
おたんじょうびおめでとう
けいちゃんのえがおに
毎日々やされてます
スクスク元気に育ってね♪

ぞうしまけいすけ
惣島啓介くん
7/26生まれ(1才) 厳原町




ガクト、1才のお誕生日おめでとう
いっぱい食べていっぱい遊んで
大きくなってね! 歩ける様
になったらたくさんお散歩しようね!
お父さん・お母さんより

ふなこしがくと
船越岳斗くん
7/30生まれ(1才) 厳原町



海ちゃん ☆
1才のお誕生日おめでとう
海ちゃんのお顔が大好き
これからますます元気に
大きくなあれっ

うら かいし 3つ
浦 海史郎くん
7/12生まれ(1才) 上県町




すずちゃん1才のお誕生日
おめでとう たくさん食べて
元気にスクスク大きくなってね
家族みんな可愛い笑顔の
すずちゃんが大好きよ

みつきすずか
三槻鈴香ちゃん
7/22生まれ(1才) 上県町



2才のお誕生日おめでとう
元気いっぱい
たくましく成長して
いてね

いわもとはると
岩本陽翔くん
7/5生まれ(2才) 豊玉町



初めての誕生日おめでとう
いつも笑顔で優しい女の子に
なってね 1年、沢山の
成長が見れるのを楽しみに
しています 生まれてきてくれて
ありがとう

さいとうきら
齊藤星空ちゃん
7/27生まれ(1才) 美津島町



のお5才のお誕生日おめでとう
ちょっとおしゃまで気づけり上手の
そんなのが大好きです
これからも明るく笑顔いっぱい
女の子でいてね

ひやくたけの あ
百武希陽ちゃん
7/15生まれ(5才) 厳原町



お誕生日おめでとう
子育て支援センターの
おかげで随分成長したね
これからも笑顔で優しい
子に育ってね

いねながめくみ
稲永萌美ちゃん
7/29生まれ(3才) 厳原町



玄、5才も
がんばります

たけだ げん さく
武田玄作くん
7/12生まれ(5才) 厳原町

※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... 76年ぶりの栄誉

宮中献穀事業「御田植え祭」

「広報つしま」の表紙の写真(季節にあつた写真)・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 【広報業務委託業者】 合資会社 厳原印刷所 (広報担当) 0920-53170012 対馬市厳原町田中1-1-1 0920-53170012
Eメール izuin21-tr@apricot.ocn.ne.jp

地もんば食べてみらんね!!

ミニトマトのスパゲティ



材料(4人分)

- スパゲティ..... 320g
- 塩..... 小さじ1弱
- 〈ソース〉
- ミニトマト..... 300g
- にんにくのみじん切り... 1片分
- オリーブ油..... 大さじ2
- 塩..... 小さじ1
- ツナ缶..... 1缶(200g程度)
- こしょう..... 少量
- 粉チーズ..... 大さじ3
- パセリのみじん切り..... 20g
- ※お好みで
- 玉ねぎの薄切り..... 1/4個

作り方

- 鍋に4Lの湯を沸かし、塩を入れる。スパゲティを入れてほぐし、ややかためにゆでる。
- ミニトマトはへたを取り、四つ切りにする。
- ボールにソースの材料を入れて、鍋に入れて軽く火を通す。(またはレンジで2分ほど加熱する)
- スパゲティがゆだったら、ざるに上げ水気を切る。オリーブ油をまぶし、皿に盛りつける。
- その上に3をかけ、粉チーズとパセリのみじん切りもかける。お好みで、水にさらした玉ねぎの薄切りをのせる。

旬の食材 トマト(ミニトマト)



トマトは緑黄色野菜で、旬は6月～8月です。お尻からへたに向かって筋があるものは、味が濃いトマトです。へたが緑色でピンとしたものを選びましょう。

1人分栄養価

- エネルギー..... 562kcal
- たんぱく質..... 22.3g
- 脂質..... 21.7g
- カルシウム..... 69mg
- 塩分..... 1.8g

〈広報つしま7月号に要した費用〉 ¥1,362,240 〈本年度累計〉 ¥5,753,040

!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。