

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  
毎日いやされてます  
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  
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(53)6111  
TEL 0920(53)6111 FAX 0920(53)6112  
E-mail tsushima@city-tsushima.jp  
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。