

みよちゃん・たけなりくん、お誕生日おめでとう♡  
二人の笑顔は最高の宝物です♡  
これからも沢山みんなを楽しませてね♪  
お父さん・お母さんより



たけなり 剛成くん 4/13生まれ(1才)  
しまもと 島本みよちゃん 4/6生まれ(4才) 厳原町

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

4がっ  
生まれ

※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)



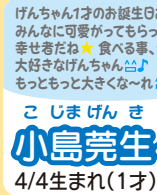
1才のお誕生日おめでとう♪  
元気に産まれてきてくれてありがとう♡  
泣き虫だけど、エイタの笑顔にみんな癒されます♪ 優しいお兄ちゃんと仲良く元気に遊んでね★  
はらだえいた 原田瑛汰くん 4/15生まれ(1才) 厳原町



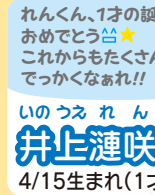
お誕生日おめでとう!!  
いつも、こみみの笑顔に癒されてるよ♡  
これからも元気にすくすく育ってね♪  
パパ・ママより  
いぬづか こうみ 犬束心海ちゃん 4/24生まれ(1才) 美津島町



3才のお誕生日おめでとう♡  
今年保育所デビューだね♪  
お友達いっぱい出来るといいね♪  
やましたゆうと 山下雄翔くん 4/13生まれ(3才) 上対馬町



げんちゃん1才のお誕生日おめでとう♪  
みんなに可愛がってもらって幸せだね★ 食べる事、遊ぶことが大好きなげんちゃん♪  
もっともっと大きくな～れ♪  
こじまげんき 小島莞生くん 4/4生まれ(1才) 美津島町



れんくん、1才の誕生日おめでとう★  
これからもたくさん食べててっつくなあれ!!  
いのつえ れん 井上漣咲くん 4/15生まれ(1才) 美津島町



ふうなら才のお誕生日おめでとう♡  
いつも親君のお世話してくれてありがとう♡ 年長さんになっても元気で明るいふうちゃんできてね!!  
パパ・ママより  
あひるふうな 阿比留楓奈ちゃん 4/4生まれ(6才) 峰町



しおん、2才のお誕生日おめでとう★  
これからも、元気100倍可愛さ100倍のしおんでいてね♪ パパもママもジジイ・ババア・ニニエ・ネエネも獅恩が大好きだよ♡  
まつばらしおん 松原獅恩くん 4/16生まれ(2才) 美津島町



5才の誕生日おめでとう★  
いっぱい食べて、いっぱい遊んで、元気でやさしいお兄ちゃんになろうね♡  
なかにけりよういちろう 中武稜一朗くん 4/5生まれ(5才) 厳原町

お詫びと訂正 お誕生日おめでとう(3月生まれ)の記載内容に下記のとおり誤りがありました。お詫びして訂正いたします。  
【誤】 瀬川優志くん 3/22生まれ(6才) 厳原町 → 【正】 瀬川優志くん 3/22生まれ(6才) 美津島町

## 募集

お誕生日おめでとう・その他取材依頼等募集してあげよう。  
■お問い合わせ 【広報業務受託業者】 公益社 厳原印刷所 (広報担当あり)  
TEL 0920-536111 FAX 0920(53)6112  
E-mail tsushima@city-tsushima.jp  
FAX 0920(53)6112  
E-mail tsushima@city-tsushima.jp  
http://www.city-tsushima.nagasaki.jp

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

今月の表紙：文化財・景観写真コンテスト  
未来に残したい対馬の風景 最優秀賞3点



## 野菜を食べよう!! 「キャベツときのこのペペロンチーノ」

- 作り方
- ① キャベツ・玉ねぎ・人参・きのこは食べやすく切る。
  - ② にんにくは薄切り、とうがらしは種を取って小口切りにする。
  - ③ 鍋に湯を沸かし、塩半量を加えスパゲティを茹ではじめる。
  - ④ フライパンにオリーブ油と②を入れて中火にかける。香りが出てきたら、玉ねぎと人参を加えて炒める。玉ねぎが透き通ったら、きのこを加え、③のゆで汁少々を加えて炒める。
  - ⑤ スパゲティがゆであがる直前に、③の鍋にキャベツを加える。
  - ⑥ ⑤をザルにあげて、④のフライパンに加え、塩・こしょうで調味する。火を止めてチーズを加え、ひと混ぜしたら器に盛る。

材料(4人分)

|             |        |
|-------------|--------|
| キャベツ        | 200g   |
| 玉ねぎ         | 1/2個   |
| 人参          | 1/4本   |
| しいたけ、エリンギなど | 100g   |
| オリーブ油       | 大さじ1   |
| にんにく        | 2かけ    |
| 赤とうがらし      | お好みで   |
| スパゲティ       | 320g   |
| 塩           | 小さじ2/3 |
| こしょう        | 少々     |
| 溶けるチーズ      | 60g    |

1人分栄養価

|       |         |
|-------|---------|
| エネルギー | 408kcal |
| たんぱく質 | 16.0g   |
| カルシウム | 140mg   |
| 食塩    | 1.5g    |

毎日あと1皿の野菜を食べよう  
1日の野菜摂取目安量は350gです。長崎県の成人1日の野菜摂取量は、256gで、目標をおよそ100gも下回っています。野菜を使った料理をあと1皿食べましょう!

〈広報つしま4月号に要した費用〉 ¥1,388,304 〈本年度累計〉 ¥1,388,304