

今月お誕生日を迎える子ども達を紹介합니다!!

# お誕生日おめでとう

2がつ生まれ

ほふく前進が好き  
こうちゃん  
早く歩く姿が見たい  
これからも可愛い笑顔で癒しちゃって  
父・母より



あらきこうたろう  
**荒木煌太郎くん**  
2/21生まれ(1才)厳原町

らまちゃん、初めての誕生日おめでとう  
産声を聞いてから、あれからもう1年なんだと早く感じます  
来空の笑顔は周りを幸せにするよ  
これからもその素敵な笑顔で私達を和ませてね  
生まれてきてくれてありがとう!!  
来空大好きだよ  
MAMA&PAPAより



ひらまつりら  
**平松来空ちゃん**  
2/17生まれ(1才)豊玉町

あんちゃん、かんちゃん、お誕生日おめでとう  
対馬に来て1年、二人とも大きくなりましたね  
これからも仲良く、元気に成長してね  
じいちゃんも、ばあちゃんも、パパもママも、あんちゃんとかんちゃんのこと大好きだよ  
じいちゃん・ばあちゃん・パパ・ママより



よこまつあん  
**横松杏ちゃん**  
2/8生まれ(4才)厳原町  
かん  
**環くん**  
2/19生まれ(1才)



2才おめでとう  
元気いっぱい食欲モリモリなねちゃん  
今年も、色んな成長楽しみにしています

やまもと  
**山元ねねちゃん**  
2/3生まれ(2才)厳原町



誕生日おめでとう  
颯人の笑顔がパパとママの元気の源です  
これからも楽しく笑顔ですごそうね

おおまちはやと  
**大町颯人くん**  
2/28生まれ(1才)厳原町

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。
- 応募締切は、お誕生日の前月27日です。お早めにご応募ください。



## 募集

今月の表紙... 一日警察騎馬隊長任命

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 厳原印刷所（広報担当）  
TEL 0920-536111 FAX 0920-536112  
E-mail tsushima@city-tsushima.jp  
Eメール izuin21-r@apricot.ocn.ne.jp  
0920(52)0605



## 野菜を食べよう!! 「ほうれん草の中華風炒め」

材料(4人分)

- ほうれん草.....320g
- 卵.....1個
- 春雨(乾燥).....20g
- 長ねぎ.....20g
- しょうが.....少々
- 油.....小さじ4
- 塩.....小さじ1/3
- 濃口しょうゆ.....大さじ1/2
- 酒.....小さじ2

1人分栄養価

- エネルギー.....96kcal
- たんぱく質.....3.5g
- カルシウム.....50mg
- 食塩.....0.8g

作り方

- ① ほうれん草は固めにゆで、4cm位の長さに切る。
- ② 春雨は熱湯でゆで、食べやすい長さに切る。
- ③ フライパンに油1/2量を熱し、炒り卵を作り取り出す。
- ④ 残りの油を入れてみじん切りにした長ねぎ、しょうがを炒め、①を加えて炒める。
- ⑤ Aで調味し、②の春雨、炒り卵を混ぜる。



### 野菜を食べて風邪を予防しよう

ほうれん草や人参、かぼちゃなどに含まれるビタミンAは皮膚やのどの粘膜を丈夫にします。ブロッコリーやピーマン、芋類に多く含まれるビタミンCは免疫力を高めます。野菜をたくさん食べて風邪に負けない体を作りましょう。



〈広報つしま2月号に要した費用〉¥1,424,304 〈本年度累計〉¥16,136,496

！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。

発行/対馬市

〒817-8510 長崎県対馬市厳原町分1441

☎ 0920(53)6111 FAX 0920(53)6112

E-mail tsushima@city-tsushima.jp

http://www.city-tsushima.nagasaki.jp