

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

5がつ生まれ

1才のお誕生日おめでとう
これからもお兄ちゃんと仲良くたくさんの笑顔を見せてね♪生まれてきてくれてありがとう☆
パパ・ママ・はるとより



おはる こはる
小原幸陽ちゃん
5/12生まれ(1才)厳原町

はるくん、お誕生日おめでとう
最近はボール遊びが上手になってきたね!これからも元気にすくすく育ってね♪



たなか はるま
田中遥真くん
5/29生まれ(1才)厳原町

3才の誕生日おめでとう
大好きな零ちゃん♡沢山食べて遊んで、元気いっぱい育ってね♪お父さん・お母さんより



かんざき れい
神崎 零くん
5/3生まれ(3才)厳原町



2才のお誕生日おめでとう
これからも、瑞旺・恣優・怜空三兄弟仲良く育ってね♡
パパ・ママより

ひらかわ しゆう
平川恣優くん
5/14生まれ(2才)厳原町



あつくん、3才のおたんじょうびおめでとう☆
ゆうにいちゃん・いっちゃん、なかよくね♡
♪リンガリンガリン♪
うたっておどろうね♡

こめだ あらた
米田 新くん
5/30生まれ(3才)上対馬町

まつむらひかり2才です♡アンパンマンが好きすぎて毎日見てるけど...まったく飽きません♪
ごはんももりもり食べて毎日元気に遊んでます♡
るかど仲良くします♡



まつむらひかり
松村光渚ちゃん
5/17生まれ(2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

毎月19日は食育・地産地消の日

～おいしい対馬の食材を食べましょう～

対馬市では、毎月19日の食育の日に合わせて、地産地消も推進しています。



お魚バーグ

材料(4人分)

- 魚の切り身……………3匹分(240g)
(あじとびうお・いわしなど)
- 木綿豆腐……………100g
- 玉ねぎ……………1/4個
- にんじん……………1/4本
- ピーマン……………1個
- レタス……………4枚
- ミニトマト……………4個
- 卵……………1個
- 片栗粉……………大さじ2
- おろし生姜……………小さじ1
- みそ……………小さじ4
- 塩……………小さじ1/3

作り方

- ① 豆腐は、キッチンペーパーで包み水気をきっておく。
- ② 玉ねぎと人参は洗って皮をむき、ピーマンも縦に切り、種をとる。レタスは洗って食べやすい大きさに手でちぎる。ミニトマトも洗っておく。
- ③ 玉ねぎ・にんじん・ピーマンをフードプロセッサーにかけてボールにうつす。
- ④ 切り身をフードプロセッサーにかけて、③のボールにうつす。
- ⑤ ボールに①の豆腐、Aを加えてよくこねる。4等分にし、形をととのえる。
- ⑥ フライパンに油を熱し、⑤を両面よく焼く。
- ⑦ 皿にハンバーグを盛りつけ、レタスとミニトマトをかざる。

1人分栄養価

エネルギー…198kcal カルシウム…53mg
たんぱく質…16.9g 食塩…1.4g

今月の表紙…観光情報館「ふれあい処 つしま」

お誕生日おめでとう…その他取材依頼等募集してします。
お問い合わせ
【広報業務受託業者】合資会社 厳原印刷所 (広報担当まで)
TEL 0920(53)0022 対馬市厳原町日詰3001 ☎0920(52)0669
E-MAIL izuin21-@apricot.ocn.ne.jp

発行/対馬市

〒817-8510 長崎県対馬市厳原町国分1441

☎0920(53)6111 FAX0920(53)6112

E-mail tsushima@city-tsushima.jp

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

〈広報つしま5月号に要した費用〉¥1,815,264 〈本年度累計〉¥3,395,952

！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。