

7がっ生まれ

お誕生日おめでとう

今月お誕生日を迎える子ども達を紹介します!!



太一、2才のお誕生日おめでとう☆
走るのが大好きでやんちゃな太一♪
これからも元気にすくすく育ってね♪

みたに たいち
三谷太一くん
7/19生まれ(2才)上対馬町



ゆいちゃん、1才のおたんじょうびおめでとう♡
おねえちゃんとおにいちゃんと、いっしょに
あそんでいるときに、いちばんたのしそうな
ゆいちゃん☆元気にすくすく大きくなってね!

はなや ゆい
花屋 結ちゃん
7/17生まれ(1才)厳原町



続くんお誕生日おめでとう☆
三人兄弟の末っ子で
たくましくなると思っけど、
元気に怪我なく育ってね♪

たなか とうは
田中統覇くん
7/6生まれ(3才)上対馬町



はるま、1才のお誕生日おめでとう♡
元気いっぱい/食いしん坊のはる
いつもみんなを笑顔にさせてくれて
ありがとう♪これからもいっぱい食べ
いっぱい遊んで大きくなってね♪

うら た はる ま
浦田陽真くん
7/16生まれ(1才)豊玉町



家族みんなのアイドル海ちゃん♡
1才のお誕生日おめでとう♪
お兄ちゃん・お姉ちゃんに
褒められて、強く、たくましく、
あっ、優しさも忘れずに育ってね♪

あひる うみ か
阿比留海花ちゃん
7/30生まれ(1才)美津島町



海くん・聖くんお誕生日おめでとう!
2人の笑顔が大好きよ♡
これからも2人仲良くしてね♪

うら かい し 3う
浦 海史郎くん
7/12生まれ(3才)上原町

せい せい
聖空くん
7/8生まれ(1才)



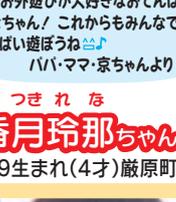
なっちゃん、晃ちゃん、沢山の幸せを
ありがとう♡これからも元気いっぱい、
笑顔いっぱい楽しく過ごそうね♪

たか もく なつ き
高杵夏希ちゃん
7/24生まれ(4才)厳原町



歌とお外遊びが大好きなおてんば
れなちゃん! これからもみんなで
いっぱい遊ぼうね♪
パパ・ママ・京ちゃんより

かつけ れ な
香月玲那ちゃん
7/9生まれ(4才)厳原町



彩、お誕生日おめでとう☆
もうすぐ弟が産まれるから
よろしくね♡
パパ&ママより

やまざき あや か
山坂彩夏ちゃん
7/25生まれ(2才)峰町

※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)

募集

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 (広報担当あり)
TEL 0920-00012 対馬市厳原町日吉3001 ☎0920(02)00000
E-mail izuin21-1@apricot.ocn.ne.jp

今月の表紙……中学生も大人も元気ハツラツ

内容を3ページに掲載しています

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～

おつまみイカ豆ぎょうざ

- 材料(4人分)**
- イカ……中2杯(小さいものなら4杯)
 - 枝豆……20～25さや(50粒程度)
 - カニカマ……3本
 - ピザ用チーズ……40～50g(お好みで)
 - 小麦粉……少々
 - 餃子の皮(餅粉入り)……24枚
 - 酒・ごま油・薄口醤油……各大さじ1
 - 中華スープの素……少々
 - 塩こしょう……少々
 - おろしニンニク……お好みで
 - * 酢・醤油・辛子はお好みで

- 作り方**
- ① イカは水気をふき取り2cm程度の細切りにする。カニカマも2cm程度に切り、ほぐしておく。枝豆もゆでてさやから出しておく。
 - ② ①とチーズをボールに入れ、Aの調味料で下味をつけ、小麦粉を少々ふり入れ、よく混ぜる。
 - ③ ②を餃子の皮で包み、焼く(枝豆は1つの餃子に2つ程度入れる)。
 - ④ 焼けたら好みのタレをつけていただく(辛子醤油がおすすです!)



1人分栄養価

エネルギー…311kcal	カルシウム…116mg
たんぱく質…27.8g	食塩…1.7g



対馬地区
漁協女性部 発行
「さかな料理レシピ集」
より抜粋



〈広報つしま7月号に要した費用〉¥1,502,496 〈本年度累計〉¥6,400,944