

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

10がっ生まれ

愛菜、2才のお誕生日おめでとう♡少しずつおしゃべりもできるようになり、日々の成長がとても嬉しいです♡これから可愛い笑顔たくさん見せてね♡

へい ま え な  
**平間愛菜ちゃん**  
10/4生まれ(2才)厳原町



はると7さい!!  
今年もパワー全開、  
対馬っ子!!

やまぐち はる と  
**山口遙斗くん**  
10/28生まれ(7才)厳原町



匡悟くん1才の誕生日おめでとう♡可愛い笑顔とおしゃべり上手に毎日癒されるよ♡たくさん食べて元気に育ってね♡

こじまきょうご  
**小島匡悟くん**  
10/5生まれ(1才)美津島町



4歳の誕生日おめでとう♡気遣いのできるリトルダディ♪これから優しさを忘れずに、心も体も大きくなってね♡

たけもとまさき  
**武本真樹くん**  
10/9生まれ(4才)上対馬町



初めてのお誕生日おめでとう! 笑顔がステキでいつも元気いっぱいな瓊人のことが、みんな大スキです♡

くまもとえいと  
**熊本瑛人くん**  
10/8生まれ(1才)厳原町



毎日たくさん笑わせてくれたり、楽しませてくれてありがとう! 春には、2人のお姉ちゃん! よろしくね♡

にしだかんな  
**西田菜椰ちゃん**  
10/8生まれ(3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

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（広報担当まで）  
〒817-0012 対馬市厳原町田中6001 ☎0920(53)0609  
Eメール izuin21-r@apricot.ocn.ne.jp

## 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～

### イカの混ぜご飯

対馬地区漁協女性部  
「さかな料理レシピ集」  
より抜粋

#### 材料(10人分)

- 米…………… 5合
- イカ…………… 2～3杯
- ごぼう…………… 30g
- 人参…………… 小1本
- 干し椎茸…………… 5～6枚
- 三角揚げ…………… 1枚
- 戻し汁…………… 1200ml
- しょうゆ…………… 80ml
- みりん…………… 50ml
- 砂糖…………… 30g
- 固形コンソメ…………… 1個
- 塩…………… 少々

#### 1人分栄養価

- エネルギー…………… 369kcal
- カルシウム…………… 27mg
- たんぱく質…………… 14.8g
- 塩分…………… 2g

#### 作り方

- ① 干し椎茸を水に戻して細かく切る。戻し汁を取っておく。
- ② イカは胴と耳を1cm幅に、足は3cm位の長さに切る。ごぼうと人参はさがぎにし、三角揚げも小口切りにする。
- ③ 鍋にBを入れ、Aの具材を炊く。具をザルにあげ、煮汁は捨てずに取っておく。
- ④ 米と煮汁を炊飯器に入れ、5合分になるように水を入れて炊く。
- ⑤ ご飯が炊きあがったら、取り出しておいた具を混ぜる。



〈広報つしま10月号に要した費用〉¥1,502,496 〈本年度累計〉¥11,064,816

！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。