



かある、1歳の誕生日
おめでとう♥
これからも、たくさん
遊んで、食べて、寝て、
笑顔を絶やさず元気
に大きく育ってね♥

いし だ かある
石田 熊くん
11/27生まれ(1才)上対馬町



うるはちゃん、生まれて
きてくれてありがとうございます♥
1才おめでとう△♪
るき兄ちゃんと仲良く、
やすからん食べて、元気
に大きくなってね♥

なか あら うる は
中村愛葉ちゃん
11/25生まれ(1才)峰町



1歳のお誕生日おめでとう♪
お兄さんに負けないくらい
よく食べ、よく寝て、よく笑う
貴太の笑顔は癒します!
生まれて来てくれて
ありがとうございます♥

さいとう かんた
齊藤貴太くん
11/19生まれ(1才)美津島町



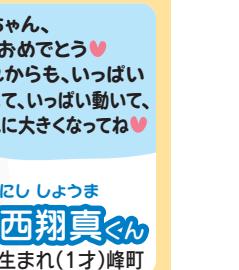
英君、1才のお誕生日
おめでとう!!
日々の成長が、パパと
ママの楽しみです△♪
たくさん遊んで、食べて、
大きくなってね♥

まき やま えい と
牧山英叶くん
11/13生まれ(1才)美津島町



初めてのお誕生日
おめでとう♪
いつも美希の笑顔
にいやされます△♪
これからも美しく
希望をもって大きくなってください♥

いとみき
井手美希ちゃん
11/1生まれ(1才)上県町



翔ちゃん、
1才おめでとう♥
これからも、いっぱい
食べて、いっぱい動いて、
元気に大きくなってね♥

こにしきょうま
小西翔真くん
11/17生まれ(1才)峰町

※毎月たくさんのご応募をいただいている。下記問い合わせ先へお誕生日の前月27日までにご応募ください。(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。

■問い合わせ

【広報業務受託業者】合資会社 嶽原印刷所 (広報担当まで)
〒851-8510 長崎県対馬市嶽原町国分1441
TEL 0920-536111 FAX 0920(53)6112
E-mail tsushima@city-tsushima.jp
http://www.city.tsushima.nagasaki.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~
ごぼうとコーンのサラダ

材料(4人分)

ごぼう……………小1本
さけるチーズ……………1本
きゅうり……………1/2本
ホールコーン缶……………大さじ4
 <ドレッシング>
マヨネーズ……………大さじ2
酢……………小さじ1
塩こしょう……………少量

作り方

- ① ごぼうは包丁の背で皮をこそげて洗い、3cm位の長さのささがきにし、水にしばらくつけてあくを抜く。
- ② ごぼうは、少量の酢を入れたお湯でゆでて、水気をきっておく。
- ③ チーズは手で細く割く。
- ④ きゅうりは薄く輪切りにする。
- ⑤ ボールにドレッシングの材料を入れてよく混ぜ、全ての材料を入れて和える。



対馬には峰町、賀佐地区で作られる
「賀佐ごぼう」というごぼうがあります。
香りが良く、柔らかいのが特徴です。
島内の農協直売所などで販賣することができますよ。



1人分栄養価

エネルギー……………119kcal
たんぱく質……………3.9g
カルシウム……………97mg
食塩相当量……………0.8g

〈広報つしま11月号に要した費用〉¥1,580,688 〈本年度累計〉¥12,645,504

! 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。