

藤原、桃愛 お誕生日おめでとう！  
2人が産まれてから、毎日がとても充実した日々になったよ♪  
これからも2人仲良く元気に過ごそうね♡  
あなた達の成長を楽しみにしています。 パパ・ママより



とう あ **桃愛ちゃん**  
3/6生まれ(1才)

やまさき れんま **山崎廉真くん**  
3/12生まれ(2才)美津島町

おとちゃん、1才のお誕生日おめでとう♡  
はる兄ちゃんに負けないくらい  
逞しく育ってくれてありがとう♡  
これからも元気に大きくなってね  
お兄ちゃんと仲良くね♪



うらた おと **浦田桜叶ちゃん**  
3/24生まれ(1才)豊玉町

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

3がっ  
生まれ



よこた、1歳のお誕生日おめでとう♡  
たくさん遊んで、たくさん食べて  
元気に育ってね♡パパ・ママより♪

おだ ぞうた **小田湊太くん**  
3/1生まれ(1才)美津島町



お誕生日おめでとう★  
いつも元気で笑顔のけい君♡  
これからも、元氣いっぱい  
大きくなってね♡

いけ ぶちけいた **池淵恵太くん**  
3/16生まれ(1才)巖原町



だいと3歳のお誕生日おめでとう!!  
大きくなったね♡毎日たくさん笑わせてくれて  
ありがとう♡ これからも、元気で笑顔で活発な  
男の子に育ってね♡ 妹のお世話もよろしくね♡  
パパ・ママより

いと せ だいと **糸瀬大翔くん**  
3/25生まれ(3才)上対馬町



4歳のお誕生日おめでとう♡  
お喋り大好きで、いつも元氣なミーちゃん♡  
これからも、兄妹皆仲良く、元氣いっぱい  
大きくなってね♡  
いつも笑わせてくれてありがとう♡

ひらがわ み ゆい **平川心結ちゃん**  
3/30生まれ(4才)巖原町



いつも、ご飯を「おいしいー!」と  
言って食べてくれて、ありがとう♡  
これからも、もりもり食べて大きく  
なってね♪

とう しゅうた **藤 翔太くん**  
3/31生まれ(2才)豊玉町



お誕生日おめでとう!  
あんよが上手になったね。  
早くお父ちゃんと一緒に  
走ろうね♡

おがわ み わ こ **小川美和子ちゃん**  
3/4生まれ(1才)美津島町



お誕生日おめでとう♡  
皆の癒しのなおくん♡  
これからも、わんぱくさに磨きを  
かけてスクスクと成長してね♪  
大好きだよ♡ お母さんより

よし むら なおと **吉村直音くん**  
3/3生まれ(1才)美津島町



よーくんお誕生日おめでとう♪  
保育所でも、弟を気にかけてくれて  
とてもお兄ちゃんらしくなったね♡  
これからもみんなで  
楽しい思い出いっぱいつくろうね♡

すがわ よう すけ **須川陽介くん**  
3/23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)

毎月19日は、食育・地産地消の日

あなごのちらし寿司

～おいしい対馬の食材を食べましょう～



対馬は穴子の漁獲量日本一で、各地に出荷しています。対馬の西側で獲れる穴子は「西あなご」と呼ばれ人気です。うなぎに比べ、低カロリー、高たんぱくです。

材料(4人分)

- |              |               |               |
|--------------|---------------|---------------|
| 寿司飯……………2合分  | 卵……………1個      |               |
| 白ごま……………大さじ2 | 酒……………小さじ1/2  |               |
| 青じそ……………4枚   |               | 砂糖……………小さじ1/2 |
| 貝割れ大根………1パック | B 塩……………少々    |               |
| 穴子……………200g  |               | 水……………大さじ1    |
| A 水……………60ml | 片栗粉……………小さじ2  |               |
|              | 薄口醤油……………大さじ3 | 油……………少々      |
|              | 酒……………大さじ2    | 刻みのり……………少々   |
|              | 砂糖……………大さじ2   |               |

作り方

- ① 穴子を1cm幅に切り、鍋に入れてAで煮る。
- ② 卵にBを加え、薄焼き卵を焼き、細く切って錦糸卵を作る。
- ③ 青じそを細く切る。貝割れは根を落とし、3等分の長さに切る。
- ④ 寿司飯に白ごま・穴子・③を加え軽く混ぜる。
- ⑤ 皿に盛りつけ、錦糸卵と刻みのりを散らす。

1人分栄養価 エネルギー…308kcal/たんぱく質…13.8g/脂質…9.6g/食塩相当量…2.2g

募集

お誕生日おめでとう・地域行事などの取材を募集しています。

●問い合わせ・応募先 広報業務受託業者「合資会社巖原印刷所 広報担当」まで  
〒817-0012 対馬市巖原町日吉301 ☎0920(52)0665  
Mail izuin21-r@apricot.ocn.ne.jp

〈広報つしま3月号に要した費用〉 ¥1,346,112

〈本年度累計〉 ¥18,811,872