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

5がつ生まれ

弟の醍ちゃんのお世話をしてくれたり、お掃除を手伝ってくれる優しい零ちゃんが、心の支えです♥ 大好きだよ♥ 父母より

かんざき れい
神﨑 零くん
5/3生まれ(5才)厳原町

心、お誕生日おめでとう^^ 心の笑顔とほっぺに毎日癒されてるよ♥これからもすくすく元気に育ってね☆

うえだ こころ
上田 心ちゃん
5/28生まれ(1才)美津島町

ゆらい・みらい・らいたろう♪ 3人共似すぎやけど、立派になれよ、徳山3兄弟!

らいたろう
來太朗くん
5/11生まれ(2才)

みらい
未來くん
5/15生まれ(5才)

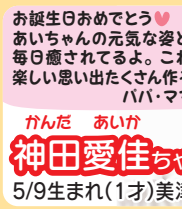
とくやま ゆらい
徳山夢來くん
5/15生まれ(5才)厳原町

食べることが大好きなあつし^^ これからも沢山食べて大きくなってね♥ うまれてきてくれてありがとう♥ ☆Happy Birthday☆ 父母より

なかにわ あつし
中庭 惇くん
5/10生まれ(1才)豊玉町

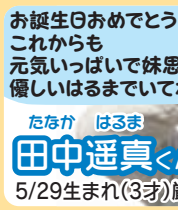
萌衣ちゃん、1歳のお誕生日おめでとう♥ いつもニコニコ、かわいい笑顔で元気に育ってくれてありがとう^^ お兄ちゃんと仲良く、優しい女の子になってね♥

みうら めい
三浦萌衣ちゃん
5/16生まれ(1才)厳原町



お誕生日おめでとう♥ あいちゃんの元気な姿と成長に毎日癒されてるよ。これからも楽しい思い出たくさん作ろうね♥ パパ・ママより

かんだ あいか
神田愛佳ちゃん
5/9生まれ(1才)美津島町



お誕生日おめでとう^^ これからも元気いっぱいで妹思いの優しいはるまでいてね♥!

たなか はるま
田中遥真くん
5/29生まれ(3才)厳原町

ひなちゃんおめでとう♥ これからも元気いっぱい大きくなってね♪

ながどめ ひなの
永留妃奈乃ちゃん
5/8生まれ(2才)豊玉町

誕生日おめでとう♥ 人懐っこく皆に可愛がられる斗唯^^ これからも、元気でたくましく育ってね♥

まつむら とうい
松村斗唯くん
5/2生まれ(1才)厳原町

かなくん、1歳おめでとう! お姉ちゃんに負けないように、これからも元気に大きくなってね♥

まえだ かなと
前田奏仁くん
5/12生まれ(1才)豊玉町

※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25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）

毎月19日は、食育・地産地消の日

グリーンアスパラのポタージュ

～おいしい対馬の食材を食べましょう～

アスパラには「アスパラギン酸」という、アミノ酸が多く含まれています。新陳代謝を促し、疲労回復に効果があります。選ぶポイントは、太めでまっすぐ伸びているもの、張りのあるもの、穂先がきゅっと締まったものを選びましょう。

材料（4人分）

- アスパラガス…10本（250g）
- 玉ねぎ……1/4個（50g）
- オリーブオイル……大さじ1
- 水……150ml
- 塩……小さじ1/2
- 牛乳……100ml
- 生クリーム……100ml

作り方

① アスパラは穂先を2ｃｍ程度残し、ゆでておく。玉ねぎは薄切りにする。
② フライパンにオリーブオイルを熱し、アスパラと玉ねぎを炒める。しんなりし、色が変わったら水を入れる。
③ 塩を加え、味を整える。火を止め、冷ましておく。
④ ③をミキサーにかける。
⑤ ④をフライパンに移し、牛乳と生クリームを加える。
⑥ 皿に入れ、ゆでたアスパラの穂先を中心にのせる。

1人分栄養価

エネルギー…161kcal／たんぱく質…4.3g／脂質…13.9g／食塩相当量…0.9g

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「合資会社厳原印刷所　広報担当」まで
〒817-0012 対馬市厳原町日吉301 ☎0920(52)0665
Mail izuin21-r@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 FAX 0920(53)6112
Mail tsushima@city-tsushima.jp
HP http://www.city.tsushima.nagasaki.jp

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。