

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!!

うみちゃん、3才のお誕生日おめでとう!
妹ができておねーちゃんになったし、ケンカは控えてめ兄様仲良くね!
あひる うみか
阿比留海花ちゃん
7/30生まれ(3才)美津島町

1才のお誕生日おめでとう♡
いろちゃんの笑顔はみんなを幸せにしてくれるね☆
生まれてきてくれてありがとう♡
だいすき♡
かぎもと
鍵本いろはちゃん
7/20生まれ(1才)峰町

お誕生日おめでとう☆
何でもいのに真似ばかり♡
お喋りも歌もダンスも上手になったね♪
毎日成長してて感動してるよ☆
これからにもいと仲良く成長してね♡
きたの こつめ
北野小梅ちゃん
7/10生まれ(2才)厳原町

♡おうくん♡1才のお誕生日おめでとう♡
みんなに愛され元気にすくすく大きく育ってくれてありがとう♡
これからも元氣いっぱい遊んで強く/たくましい/おうくんになってね♡
いつも笑顔をありがとう♡
こじま おつが
小島鳳翔くん
7/9生まれ(1才)厳原町

とっても食いしん坊で歌が大好きなひめちゃん。
生まれてきてくれて本当にありがとう☆
これからも家族や色々な人たちに愛されてすくすく育ってね。
いにも、懐も、かけがえのない宝物です♡
よしの ひめか
吉野媛香ちゃん
7/5生まれ(1才)美津島町

ななちゃん3才のお誕生日おめでとう♪
毎日おしゃべり上手になってきたね♡
いっぱい食べて笑ってすくすく大きくなあれ♡
まえだ ななこ
前田椰々子ちゃん
7/14生まれ(3才)厳原町

和真、誕生日おめでとう!
結愛ちゃんと仲良く、元気に育ってね♪
こやま かずま
小山和真くん
7/24生まれ(1才)豊玉町

あやちゃん、ひろくんお誕生日おめでとう♡
あやちゃんは弟が生まれてから保育園のお友達や先生にも自分から話しかけるようになって笑顔で過ごす時間も多くなって来たね♪
ひろくんはワガママで怒りん坊だけど笑顔が可愛くてお父さんやお母さんをたくさん癒してくれてありがとう☆
これからも2人仲良く元気に育ってね♡
その可愛い笑顔でみんなを癒してね♡
やまさか あやか
山坂彩夏ちゃん
7/25生まれ(4才)峰町
ひろひと
啓仁くん
7/18生まれ(2才)

我が家のおてんば♡
5才のお誕生日おめでとう♡
弟に優しく、もっと女の子らしくなって(笑)
元気に大きくなってね☆
生まれてきてくれてありがとう♡
両親より
さいとう せら
齊藤星空ちゃん
7/27生まれ(5才)美津島町

杏ちゃん、2才のお誕生日おめでとう♪
お転婆娘でますます目が離せないけど、元気に成長してくれて嬉しいです!
みつやま あんじゅ
三山杏樹ちゃん
7/3生まれ(2才)厳原町

あやちゃん、ひろくんお誕生日おめでとう♡
あやちゃんは弟が生まれてから保育園のお友達や先生にも自分から話しかけるようになって笑顔で過ごす時間も多くなって来たね♪
ひろくんはワガママで怒りん坊だけど笑顔が可愛くてお父さんやお母さんをたくさん癒してくれてありがとう☆
これからも2人仲良く元気に育ってね♡
その可愛い笑顔でみんなを癒してね♡
やまさか あやか
山坂彩夏ちゃん
7/25生まれ(4才)峰町
ひろひと
啓仁くん
7/18生まれ(2才)

※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
ズッキーニのはさみ揚げ
～おいしい対馬の食材を食べましょう～

ズッキーニは揚げすぎると水分が出て水っぽくなるので、肉だねを薄くはさんで、なるべくさっと揚げましょう。

- 材料(4人分)
- ズッキーニ..... 1本(200g)
 - 豚ひき肉..... 100g
 - 青じそ..... 5枚
 - 玉ねぎ..... 1/4個(50g)
 - 干しいたけ..... 1枚
 - 塩・こしょう..... 少々
 - 小麦粉..... 適量
 - 卵..... 適量
 - パン粉..... 適量
 - 揚げ油..... 適量



作り方

- ズッキーニは8mmくらいの厚さに切る。青じそ・玉ねぎ・干しいたけはみじん切りにする。
- 豚ひき肉に刻んだ野菜・塩・こしょうを入れ、肉だねを作る。
- 小麦粉をまぶしたズッキーニに②の肉だねをはさむ。
- 小麦粉・卵・パン粉をつけ、熱した油で揚げて盛りつける。



1人分栄養価 エネルギー...220kcal/たんぱく質...8.1g/脂質...16.1g/食塩相当量...0.4g

食改さん大募集!!
今年度、地域の健康づくりのためのボランティア活動を行っている「食改さん」の養成講習会を開催します。
問い合わせ 健康づくり推進部健康増進課 ☎0920(52)4888

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