

ゆづき★ゆいか お誕生日おめでとう♪2人の笑顔にいつも癒されてるよ♡ゆづきも妹ができて1年すっかりお姉ちゃんになったね♪いつもゆいかと遊んでくれてありがとう★これからも2人仲良く元気に育ってね♡大好き♡

ゆいか
由華ちゃん
9/5生まれ(1才)

よこまつ ゆづき
横松優月ちゃん
9/5生まれ(6才) 蔵原町

おしゃべりで、愛嬌たっぷりの碧はみんなのアイドルです！これからも、すくすく成長してみんなに愛される子になってください！生まれて来てくれてありがとうございます。お父さんお母さんより♡

めぐち あおい
江口 碧ちゃん
9/30生まれ(1才) 蔵原町

9がっ生まれ

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△△

瑛ちゃんお誕生日おめでとう♡お話しや歌が上手になって、みんなを楽しませてくれてありがとう△まだまだ甘えん坊だけど、すくすくたくましく育ってね♡

おやま えいた
小山瑛太くん
9/1生まれ(3才) 蔵原町

太陽、1才のお誕生日おめでとう!!これからますます元気に育ってください△△パパ、ママより♡

わかまつ ひなた
若松太陽くん
9/24生まれ(1才) 上県町

ららちゃんお誕生日おめでとう♡なんでも興味津々のららちゃんが好きです★「しおん助けて〜」っと助けを呼ぶ姿も可愛いよ。これからもしおんお兄ちゃんと仲良く元気にいてね△△

まつばら らら
松原朱星ちゃん
9/26生まれ(2才) 美津島町

いつも弟に「お姉ちゃんがいるから大丈夫!」と声をかけてくれる優しいお姉ちゃん♡おしゃべり上手で歌うの大好き♪これからも弟と仲良く、すくすく育ってね♡

ことつ ちか
後藤千花ちゃん
9/8生まれ(3才) 蔵原町

航ちゃん、1才のお誕生日おめでとう!いつもニコニコして、ご飯ももりもり食べて、毎日その笑顔に癒されています△これから元気に遊んで笑って大きくなってね♪

すとつ こうたつ
主藤航太朗くん
9/10生まれ(1才) 美津島町

※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日までにのご応募ください。(先着順ですが初めての方を優先します)

プラス1皿!野菜を食べよう!
なすのみそ田楽
~おいしい対馬の食材を食べましょう~

- 材料(4人分)目安
- 対馬産なす.....2本
 - 油.....大さじ1
 - A {
 - みりん.....60ml
 - みそ.....大さじ1
 - 砂糖.....小さじ1
 - 濃口醤油.....小さじ1
 - 白ごま.....少々



作り方

- ① なすはへたを落とし、厚さ3cm程度の輪切りに切る。上下に格子状の切れ目を入れる。
- ② フライパンの中で油をからませ、ふたをして弱火で両面焼く。
- ③ Aを混ぜ合わせ、鍋でひと煮立ちする。(電子レンジで2分程加熱でも良い。)
- ④ なすを器に盛り付け、③をかけ白ごまを散らす。

1人分栄養価

エネルギー...94kcal / たんぱく質...1.4g / 脂質...3.7g / 食塩相当量...0.7g

毎月19日は、
食育・地産地消の日



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。

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「合資会社蔵原印刷所 広報担当」まで
〒817-0012 対馬市蔵原町日吉301 ☎0920(52)0665
Mail izuin21-r@apricot.ocn.ne.jp

●発行 対馬市 〒817-8510 長崎県対馬市蔵原町国分1441
☎0920(53)6111 FAX 0920(53)6112
Mail tsushima@city-tsushima.jp
HP http://www.city-tsushima-nagasaki.jp