



英汰、2才の誕生日おめでとう！いつも元気いっぱいでお兄ちゃんが大好きな英汰。もりもり食べて健康で大きくなってね。★

みやはら えいた
宮原英汰くん
12/18生まれ(2才)上対馬町



亮ちゃんお誕生日おめでとう！毎日イタズラばかりして大変だけど、その可愛い笑顔にいつも癒されてるよ！これからも沢山遊んで、いっぱいお出掛けしようね！

まつおり しょうすけ
松尾亮佑くん
12/6生まれ(1才)美津島町

今月お誕生日を迎える子ども達を紹介합니다!!

12がつ 生まれ

お誕生日おめでとう

3年前に我が家に来たクリスマスプレゼントは元気とパワーがありすぎてお兄ちゃんが大変です。★



やつがき こうが
八塚昊峨くん
12/24生まれ(3才)厳原町

1才のお誕生日おめでとう！みんなのアイドル結斗！沢山遊んで大～きくな～れ！！大好きだよ！



のみち ゆうと
野道結斗くん
12/19生まれ(1才)厳原町

ひこ、お誕生日おめでとう！家族皆、ひこの明るい笑顔に癒される毎日です！これからも元気に大きくなあれ！



ただ ひこな
多田光来くん
12/27生まれ(1才)峰町

ご注意ください

- 申し込み多数の場合は、先着順（初めの方優先）とさせていただきます。あらかじめご了承ください。
- 携帯電話で撮影した写真は、画質が荒く使えない場合があります。
- できるだけ頭や体（胸より上）が切れていない写真をご用意ください。
- 応募締切は、お誕生日の前月25日です。お早めにご応募ください。



プラス1皿！野菜を食べてよう！
人参といかのさっぱり和え
～おいしい対馬の食材を食べましょう～



人参には春が旬のものと、冬が旬のものがあります。目を保護したり、免疫力や粘膜を強くする栄養（β-カロテン）が豊富な野菜です。油を使った調理法は、吸収率をアップさせます。



- 材料(4人分)目安**
- 人参…………… 120g
 - いか(身のみ)…………… 80g
 - さけるチーズ…………… 50g
 - 大葉…………… 6枚
- A**
- 酢…………… 大さじ1・1/2
 - 薄口醤油…………… 大さじ1
 - 白ごま…………… 大さじ1
 - サラダ油…………… 小さじ2
 - はちみつ…………… 小さじ1/2

- 作り方**
- ① 人参は皮をむいてせん切りにし、さっとゆでる。
 - ② いかは斜めに浅く切り込みを入れて、縦3cmの短冊切りにする。沸騰した湯でさっとゆでる。
 - ③ チーズはさいて、3cmの長さ切る。大葉も細切りにする。
 - ④ ボウルに①・②、チーズを入れてAを加え、さっと混ぜる。
 - ⑤ しんなりしてきたら大葉を加え、器に盛り付ける。

1人分栄養価 エネルギー…110kcal/たんぱく質…7.4g/カルシウム…121mg/食塩相当量…1.2g

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