

1がつ生まれ

今月お誕生日を迎える子ども達を紹介しします!!

お誕生日おめでとう △△

お誕生日おめでとう♡
成長がとてもとても
楽しみです♡色んな
経験たくさんしようね!

きたむら しょうま
北村翔真くん
1/29生まれ(3才)厳原町

お姉ちゃん、お兄ちゃん
にもみくちゃにされなが
らたくましく育っている
ともくん。★これからも
すくすく成長してね!

しまい ともや
嶋居智弥くん
1/26生まれ(1才)厳原町

もうちょっと
ごはんいっぱい食べてね♡
お兄ちゃんとお姉ちゃんと
仲よくしてね♡
パパ・ママ・煌星・煌音より

しんく らいと
神宮煌月くん
1/7生まれ(3才)美津島町

さいちゃんの笑顔に
癒されてるよ♡
創お兄ちゃんと仲良く
すくすく育ってね♡

こじま きすな
小島 絆ちゃん
1/30生まれ(1才)美津島町

1才のお誕生日、おめでとう。
これからも、にこにこ笑顔で
元気いっぱい大きくなって、
優しい子に育ってね!★

ひらやま ぞうま
平山蒼真くん
1/12生まれ(1才)美津島町

3才の誕生日おめでとう♡
春からは保育所!!
楽しみやね♡一緒に
頑張りうね♡

くろいわ れい
黒岩 滯ちゃん
1/4生まれ(3才)美津島町

これからも
健康で元気に
育って下さい★

はつむら きょうしろう
初村匡志朗くん
1/15生まれ(1才)美津島町

なぎちゃんの笑顔は
宝物です。いろんな
経験をして、すくすく
成長していいね♡

すぎもと なぎさ
杉本渚紗ちゃん
1/24生まれ(1才)美津島町

蒼くん、お誕生日おめでとう♡
家族をいつも元気にしてくれる
蒼くんが大好きだよ♡
これからも
元気に大きくなあれ★

いなば ぞうすけ
稲葉蒼介くん
1/29生まれ(4才)厳原町

ぞらちゃん誕生日おめでとう♡
いつも家族に笑いと癒しをありが
とう! これからもいっぱい楽しい
思い出作っていきましょう! 産まれて
来てくれてありがとう! ぞらは
パパとママの宝物です! 大好き♡

つじ みぞら
辻 美染来ちゃん
1/26生まれ(3才)峰町

かわいい怪獣みっきー♡
にこにこ笑顔大好きよ♡
もっともっといっぱい
おいしいもの食べようね!

こばやし みきなほ
小林幹直くん
1/16生まれ(1才)厳原町

※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
生地から作る手作りピザ

～おいしい対馬の食材を食べましょう～

親子で一緒に作ってみてはどうでしょう。
少し苦手な野菜も、自分で調理すると
食べられるようになりますかも?



材料(直径20cm程度×2枚分)

- 強力粉……………250g
ドライイースト……………3g(小さじ1)
生 塩……………1つまみ
地 砂糖……………小さじ2
サラダ油……………小さじ2
ぬるま湯(40～45℃)……………150ml
ケチャップ……………大さじ6
ピザ用チーズ……………90g
トッピング…ベーコン・ミニトマト・ピーマン・玉ねぎ・
コーンなど好きな具をお好みで。

作り方

- ① トッピングの材料を食べやすく切っておく。
- ② 強力粉・ドライイースト・塩・砂糖をボールに入れて、混ぜる。
- ③ サラダ油と湯を加えて生地がなめらかになるまでこねる。
- ④ クッキングシートの上に生地を薄くのばし、ケチャップを塗る。
- ⑤ ベーコンと野菜を飾り、最後にピザ用チーズを散らす。
- ⑥ 220度のオーブンで15分焼く。
*クッキングシートを丸く切ったのせたフライパンで焼くこともできます。

1人分栄養価 エネルギー…396kcal/たんぱく質…17.2g/脂質…9.3g/食物繊維…3.3g/食塩相当量…2.0g

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