

3歳までの誕生日のお子さんの写真を募集中
(申込期限) 12月生まれ…10月末まで

申込方法は
こちら▶



山方 瑞月ちゃん (1歳)

1歳の誕生日おめでとう！ムチムチみちよにみんなが癒されてます♪大好きだよ♡



森川 菜々華ちゃん (1歳)

可愛い可愛いな赤ちゃん1歳のお誕生日おめでとう♡楽しい1年になりますように♡



河野 凪ちゃん (1歳)

なぎくん1歳のお誕生日おめでとう！これからもニコニコ笑顔で元気いっぱい育ってね。



榎木 天鳳ちゃん (1歳)

1歳になったね！食べて笑って泣いて遊んで元気に成長中★てお大好きだよ♡

1月号を笑顔で彩ろう 笑顔の写真大募集

令和8年の干支にちなんで、今年は「ウマ」の要素を取り入れた笑顔の写真を募集します。

※応募数によっては、ウマの要素がない写真でも掲載することがあります。

■対象 遠賀町が好きな人

■応募方法 電子メールに写真データを添付して送信

■その他 遠賀町ホームページで応募要領を確認してください。

■応募締切 11/14(金)

■申し込み・問い合わせ 広報係

☎093-293-1377 kouhou@town.onga.lg.jp



特にすてきな写真の応募者へ、ささやかなプレゼントを進呈するよ！



大久保 類ちゃん (3歳)

家族のムードメーカー！いつも笑わせてくれてありがとう♡ねえね達と仲良くね♪大好き♡



瀧口 優杏ちゃん (2歳)

お誕生日おめでとう♪これからますます元気にすくすく育ってね★大好きだよー♡



高崎 陽叶ちゃん (2歳)

いつも笑顔で優しい陽葉が大好きだよ♡産まれてきてくれてありがとう！



山方 いちるちゃん (3歳)

しっかり者でオシャレ好きないっちゃん！3歳の誕生日おめでとう♪大好きだよ♡



末廣 侑真ちゃん (3歳)

ゆう君、3歳のお誕生日おめでとう！これからも元気にすくすく育ってね。大好きだよ♡



河野 結衣ちゃん (3歳)

我が家の女王様、お誕生日おめでとう♪弟に優しくしてあげてください。

エネルギー 400 kcal
塩分 1.1 g
(1人分)

おにぎらず

食進会の
おんがめし

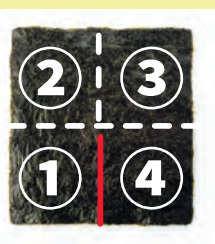
■問い合わせ
健康対策係



材料のをせて折りたたむだけ♪
いろんな具材で作ってみましょう。



食進会員 塚本さん



焼きのりの折りたたみ順

YouTube
でCHECK



■材料(2人分)

サニーレタス……………	2枚	牛こま切れ肉……………	60g
大葉……………	2枚	焼き肉のたれ……………	小さじ2
ニンジン……………	75g	白ごま……………	小さじ1
たくあん……………	40g	焼きのり……………	2枚
ごま油……………	小さじ1/2	ご飯……………	300g

■作り方

- 1) サニーレタスは食べやすい大きさにちぎり、大葉は千切りにする。
- 2) ニンジンとたくあんは細切りにする。
- 3) フライパンにごま油を入れ、ニンジンを炒める。しんなりしてきたらたくあんを加えてさっと炒め、取り出す。
- 4) 3)のフライパンに食べやすい大きさに切った牛こま切れ肉を入れて炒め、肉の色が変わったら焼き肉のたれを加える。全体になじんだら火をとめて白ごまをふる。
- 5) 焼きのりの中心から下半分(左図赤線)に切り込みを入れ、ラップの上にのせる。
- 6) 5)の左上(左図②)に1)3)4)、右半分(左図③④)にご飯のをせて折りたたむ。
- 7) ラップでくるんでなじませ、ぬらした包丁で半分に切る。