

Happy Birthday Onga Kids

3歳までの誕生日のお子さんの写真を募集中

〈申込期限〉

3月生まれ…1月末まで

4月生まれ…2月末まで

申込方法は
こちら▶



右田結乃ちゃん (1歳)

1歳のお誕生日おめでとう♡
これからもたくさん食べて遊んで
すくすく大きくなってね!



藤本月乃ちゃん (1歳)

イタズラ大好きな月乃、1歳のお誕生日おめでとう! すくすく
元気に大きくなあれ♡



立林音羽ちゃん (1歳)

いつもニコニコおとちゃん♪
大好きなお兄ちゃんと仲良く元
気に大きくなってね★



嶋本綾人ちゃん (1歳)

はじめてのお誕生日おめでとう!
みんなに愛されてすくすく
育ってね! 大好き!



千原叶翔ちゃん (2歳)

とあくんお誕生日おめでとう♡よく
食べてお兄ちゃんたちに負けないよ
うに大きくなってね! 大好きだよ♡



高原睦仁ちゃん (2歳)

大食い暴れん坊將軍睦仁に誕生日お
めでとう★いつも笑いをありがとう
♡兄弟仲良くすくすく育ってね!



佐瀨桜ちゃん (2歳)

終くん♡2歳のお誕生日おめでとう♡
遊ぶの大好き! 走るの大好き!
これからもたくさん遊ぼうね★



占部寿桜ちゃん (2歳)

お誕生日おめでとう★毎日ニコニコ
でいつも癒しをありがとう♡
楽しい事たくさんしようね!!

MY DREAM & MY PRIDE 募集中

MY DREAM



広報おんがに登場してくれる、
町内の小・中学生や

町内事業所で働く人を募集中!

詳しくは広報おんが裏表紙の裏、
または遠賀町ホームページをCheck♪

MY PRIDE



龍璃汰郎ちゃん (2歳)

歌とダンスが大好きなリたくん★
いつも笑わせてくれてありがとう♪
大好きだよ♡



中村奏音ちゃん (2歳)

2歳やね♡よくしゃべるおと
ちゃんが大好きです! ずっと
ニコニコで過ごしてね♪

つぼみ菜の八宝菜

エネルギー 169kcal
塩分 1.3g
(1人分)



■ 材料 (4人分)

つぼみ菜……………	320g	ごま油……………	小さじ 1
ニンジン……………	40g	むきエビ……………	120g
タマネギ……………	80g	こしょう……………	少々
シイタケ……………	60g	水……………	200ml
豚肉 (薄切り) ……	120g	A 中華だし (顆粒) ……	小さじ 1
片栗粉……………	大さじ 2	オイスターソース…	大さじ 2

■ 作り方

- 1) つぼみ菜は食べやすい大きさに切る。
- 2) ニンジンは短冊切りにする。
- 3) タマネギとシイタケは薄切りにする。
- 4) ボウルに豚肉を入れて、片栗粉をまぶす。
- 5) フライパンにごま油を入れて 4) をさっと炒め、2) を加える。
- 6) 5) に軽く火が通ったら、水を切ったむきエビと 3) を加え、さらに炒める。
- 7) 6) に軽く火が通ったら A を加えて混ぜ、とろみがつきしたら 1) とこしょうを加えてさっと炒める。



▲つぼみ菜



■問い合わせ
健康対策係



食進会員 佐々木さん

福岡県生まれの「つぼみ菜」には、
GABA やβカロテンなどが豊富に
含まれています!
つぼみ菜ならではのコリコリ食感
をぜひ楽しんでくださいね♪

YouTube
でCHECK

