

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
すくすく大きくなつてね！



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
気に大きくなつてね★



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
育つてね！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
うに大きくなつてね！大好きだよ♥



高原
睦仁
ちゃん
（2歳）

大食い暴れん坊将軍陸仁誕生日お
めでとう★いつも笑いをありがとう
♥兄弟仲良くなつてね！



佐湯
柊
ちゃん
（2歳）

柊くん♥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りたくん★
いつも笑わせてくれてありがとう♪
大好きだよー♥



中村
奏音
ちゃん
（2歳）

2歳やね～♥よくしゃべるお
ちゃんがだいすきです！ずっと
ニコニコで過ごしてね♪

つぼみ菜の八宝菜



食進会の
おんが
めし

問い合わせ
健康対策係



エネルギー 169kcal
塩分 1.3g
(1人分)



福岡県生まれの「つぼみ菜」には、
GABA や β カロテンなど豊富に
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



食進会員 佐々木さん

■ 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 (オイスターソース 大さじ 2
片栗粉	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、とろみがつきだしたら 1) とこしょうを加えてさっと炒める。



▲つぼみ菜