

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)
9月生まれ…7月末まで
申込方法は
こちら▶




生野 叶泰ちゃん (1歳)

いつも元気いっぱいのかな坊★
これからもいっぱい食べて、のびのびと成長してね♪



太田 向日葵ちゃん (1歳)

母ちゃんそっくりひなたん!
1歳おめでと♡笑顔いっぱいひなたんでいてね♡



金城 和ちゃん (1歳)

やまとくん1歳のお誕生日おめでとう♡元気にすくすく大きく育ってね♡



黒川 輝人ちゃん (1歳)

きったんお誕生日おめでとう♪
家族みんなに癒しと幸せをありがとう♡大好きだよー♡



崎山 楓夏ちゃん (2歳)

ふうちゃん2歳のお誕生日おめでとう★毎日可愛い笑顔がありがとう大好きだよ♡



高橋 蒼士郎ちゃん (2歳)

2歳おめでと!!!
たくさん食べてたくさん笑って大きく育ってね♡



山品 咲菜ちゃん (2歳)

お歌が大好きでおしゃべりなエマちゃん!たくさん遊んで大きく育ってね!



吉谷 阿珠ちゃん (2歳)

ほっこりお腹とぶくぶくほっぺと笑顔が可愛いあずちゃん♡4兄妹の末っ子で我が家のアイドル♡これからも沢山食べて大きく育ってね!!お誕生日おめでとう♡



下郡 天真ちゃん (3歳)

天ちゃんお誕生日おめでとう♡
すくすく元気に大きくなってね♪



深川 京楓ちゃん (3歳)

3歳のお誕生日おめでとう♡甘えん坊で泣き虫なきよんちゃんだけどもみんなあなたが好きです♡お兄ちゃん達の顔に癒しを贈るはもうやめて〜(笑)



松本 智菜美ちゃん (3歳)

いつも笑顔と癒しをありがとう♡
これからも元気いっぱい大きくなってね!3歳おめでと♡

遠賀町オリジナルグッズ ドライTシャツに **ネイビー**が登場

■価格 1,000円(税込)
■サイズ 150、S、M、L、LL、3L
■素材 ポリエステル
■販売場所
みらいデザイン課、おんがみらいテラス
■問い合わせ 広報係 ☎093-293-1377



ネイビー ブラック



エネルギー 439kcal
塩分 2.1g
(1人分)

食進会のおんがめし
問い合わせ
健康づくり係



カルシウムを豊富に含んだ桜エビと、カルシウムの吸収を助けるビタミンDを含んだキノコで、丈夫な骨を目指しましょう♪

食進会会長 三原さん

YouTubeでCHECK



桜エビとキノコのあんかけごはん

■材料(2人分)

えのきたけ……………40g	A {	だし汁……………200ml
シイタケ……………40g		しょうゆ……………大さじ1
小松菜……………60g		みりん……………小さじ2
しめじ……………40g		砂糖……………大さじ1
卵……………2個	B {	片栗粉……………大さじ1
桜エビ……………20g		水……………大さじ1
ご飯……………300g		
小ネギ……………2g		

■作り方

- 1) えのきたけは3等分に切ってほぐし、シイタケは薄切りにする。
- 2) 小松菜は3cm程度に切る。
- 3) フライパンで1)としめじを乾煎りする。
- 4) 3)に火が通ったら2)を加えてさっと炒め、Aを加える。
- 5) 4)が沸騰したら弱火にし、Bを回し入れて1分ほど加熱する。
- 6) とろみがついたら、中火にして溶き卵を加え、軽く混ぜる。
- 7) 桜エビを加え、火を止める。
- 8) 器にご飯を盛って7)をかけ、小ネギを散らす。