

# 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〉

4月生まれ…2月末まで  
5月生まれ…3月末まで

申込方法は  
こちら▶



**花田 時絆ちゃん (2歳)**  
元気いっぱいなときはくん♡2歳おめでとう★いつもみんなを笑顔にしてくれてありがとう♡

**仲野 桜矢ちゃん (2歳)**  
食いしんぼうな桜矢。これからもその食べっぷりでますます大きくなってね!

**占部 桜紘ちゃん (2歳)**  
誕生日おめでとう! 姉弟仲良く沢山遊ぼうね♡これからもみんなを笑わせてね♪

**横山 茉陽月ちゃん (1歳)**  
もちもち癒しの可愛いまひちゃん♡いろんな洋服を着てオシャレ楽しもうね♡上手になってきたお喋りもたくさん聞かせてね♡

**横田 律ちゃん (3歳)**  
りいちゃん3歳おめでとう♡これからも、沢山食べて、毎日元気でいてね! 大好き♡

**村上 羽珠ちゃん (3歳)**  
歌とダンスが大好きな我が家のおませちゃん♡これからもみんなを笑顔にしてね★

**長谷田 優愛ちゃん (3歳)**  
お歌が大好きなるあちゃん3歳のお誕生日おめでとう♪笑顔いっぱいの1年にしようね♡

**安部 奏心ちゃん (3歳)**  
少しやんちゃなぞあくん。お姉ちゃんをたすけるかっこいい兄ちゃんになってね。いつも通りの笑顔で楽しく過ごそう★3歳お誕生日おめでとう★

## 第7弾

## 遠賀町オリジナルグッズ ボールペン

3月1日(金)  
販売開始



- 種類** ゼブラスラリ (芯径0.7mm、芯色黒)
- 本体色** 5色 (ピンク、オレンジ、ブルーグリーン、ブルー、パープル)
- 価格** 1本100円(税込)
- 販売場所** ▷遠賀町役場企画政策課窓口  
▷おんがみらいテラス
- 問い合わせ** 広報係 ☎093-293-1377



デザインは  
60周年ロゴと  
おんがっぴー♪

食進会の  
おんが  
めし

■問い合わせ  
健康対策係



エネルギー 183kcal  
塩分 1.5g  
(1人分)

つぼみ菜にはストレス軽減に効果のあるGABAが、豚肉には疲労回復効果のあるビタミンB<sub>1</sub>がたっぷり含まれていますよ♪



食進会員 梶原さん

Check YouTube

遠賀町公式チャンネルでクッキング動画を公開中!



## つぼみ菜の肉巻き

### ■材料 (4人分)

- つぼみ菜 …… 280g
- 焼き肉のタレ(甘口) …… 大さじ4
- 豚ロース薄切り肉 …… 280g
- サニーレタス …… 100g
- 小麦粉 …… 少量
- ミニトマト …… 8個
- サラダ油 …… 少量

### ■作り方

- 1) つぼみ菜を縦に食べやすい大きさに切る。
- 2) 豚ロース薄切り肉を広げて小麦粉を軽く振り、1)を振った面に乗せて巻く。
- 3) フライパンを熱してサラダ油を入れ、2)の巻き終わりを下にして、中火〜弱火でじっくり焼く。
- 4) 3分程たったら、上下をひっくり返して焼き、火が通ったら、焼き肉のタレをからめる。
- 5) お皿にサニーレタスを敷き、4)を盛りつけ、ミニトマトを添える。