



福島 小春ちゃん (2歳)

お誕生日おめでとう！体を動かすのが大好きなこはるちゃん♪すくすく元気に育ってね！



黒崎 友菜ちゃん (2歳)

ゆま 2歳のお誕生日おめでとう♡いっぱい遊んで食べていつも笑顔なゆまが皆大好きだよ♡



高木 咲花ちゃん (1歳)

1歳のお誕生日おめでとう！これからたくさん食べて遊んで、元気に大きくなってね♪みんなえみちゃんが大好きだよ♡



坂寄 唯歌ちゃん (1歳)

ゆいちゃんお誕生日おめでとう♡お兄ちゃん達と仲良くね♪たくさん癒しをありがとう♡

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〉
12月生まれ…10月末まで
1月生まれ…11月末まで

申込方法は
こちら▶



笑う門には 福 来たる 笑顔の写真 大募集

広報おんが1月号を彩るため、令和7年の干支にちなんだ「ヘビ」の要素を取り入れた笑顔の写真を募集中！

ヘビのイラストが描かれた服を着た写真やヘビの絵本を持った写真などでもOKです！ぜひ気軽に応募してください♪

詳しくは遠賀町ホームページで確認！



遠賀町オリジナルグッズ 手提げ袋

価格	1セット(10枚入) 200円(税込)
素材	LLDPE
厚さ	0.07mm
大きさ	横25cm×縦40cm×マチ幅6cm
販売場所	企画政策課、おんがみらいテラス
問い合わせ	広報係 ☎093-293-1377

ちょっとしたものを
渡すのに便利だよ♪



せせりとレンコンのオイスターソース炒め

■材料(4人分)

ニンジン	80g	ごま油	小さじ2
レンコン	120g	オイスターソース	大さじ1
ナス	120g	しょうゆ	大さじ1/2
黄パプリカ	80g	みりん	大さじ1
せせり	240g	酒	大さじ1/2
片栗粉	小さじ4		

■作り方

- 1) ニンジン皮をむき、薄いいちょう切りにする。
- 2) レンコン皮をむき、5mm幅のいちょう切りにする。
- 3) ナスと黄パプリカはヘタを取って乱切りにする。
- 4) せせりは一口大のそぎ切りにし、片栗粉をまぶす。
- 5) フライパンにごま油を入れて1)を炒め、軽く火が通ったら4)を加えて炒める。
- 6) 5)に2)とナスを加えてさらに炒め、せせりにしっかりと火が通ったら黄パプリカを加える。
- 7) 混ぜ合わせたAを加え、全体に行き渡るように炒める。



エネルギー 208cal
塩分 0.9g
(1人分)



食進会員 松村さん

秋が旬のレンコンは、切り方や加熱方法の違いでいろいろな食感が楽しめますよ♪

YouTube
でCHECK

