



えまり  
★友利 笑愛里 ちゃん  
R3.9.27 生・城辺  
父：和充 母：明美



そうせい  
下川 奨惺くん  
R2.11.9 生・平良  
父：将史 母：紗希



にこあ  
★伊山 虹亜ちゃん  
R3.3.24 生・平良  
父：大樹 母：明日香

★元気な  
BABY  
元気なBABY  
大募集！

お申込みは  
こちらから  
☎ 72-3750  
Eメール  
[ph.pr@city.miyakojima.lg.jp](mailto:ph.pr@city.miyakojima.lg.jp)



あやか  
柳井 彩花 ちゃん  
R3.7.18 生・平良  
父：優哉 母：亜希子



はくと  
下地 珀斗くん  
R2.7.2 生・平良  
父：拓磨 母：夏樹



ゆう  
池村 悠くん  
R3.5.27 生・平良  
父：和弘 母：美優



とうや  
松田 桃弥くん  
R3.3.21 生・平良  
父：淑弘 母：樹里

★ご応募資格は誕生日から1歳6か月までのお子さま。★写真は対象のお子さまお一人のみ、縦で撮影してください。  
★現在宮古島市にお住まいのお子様。※複数のお子さまが写っている場合、お名前などの紹介は1歳6か月までのお子さまのみ掲載します。  
＜おしらせ＞ 応募多数により、掲載まで一年以上お待たせしてしまう状況を改善するために、その月ごとの応募・抽選といたします。  
(令和4年6月号までは、令和4年3月20日までにご応募いただいた方を順番に掲載します。)※該当期間外の応募は受け付けません。  
■7月号の応募期間：3月21日～5月末日 ■8月号の応募期間：6月1日～末日 ■9月号の応募期間：7月1日～末日

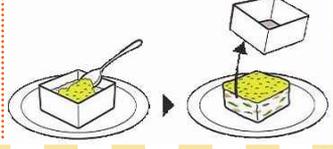


1人分あたりの摂取量  
エネルギー：271kcal  
タンパク質：10.5g  
脂質：4.9g  
炭水化物：46.7g  
カルシウム：69mg  
鉄分：1.2mg  
塩分：0.5g

デコレーション寿司

【材料】(6人分)

- ・米・・・2合
- ・焼き海苔・・・1枚
- ・枝豆(ゆで)・・・30粒
- ・鮭フレーク・120g
- ・からし菜・・・40g
- ・魚肉ソーセージ・・・15g
- ① 白ごま・・・大さじ2
- ② 酢・・・大さじ3
- ★型抜き用  
牛乳パックを高さ5cm程にカットしたもの
- ③ 砂糖・・・大さじ1
- ④ 塩・・・小さじ1/3
- ・卵・・・2個
- ・サラダ油・・・少々



からし菜は、ビタミンA・C、葉酸、鉄分も多く含まれています。お子さまも簡単に出来るので一緒に作ってみよう！  
ケーキ型に詰めて、ケーキ寿司でも楽しめます。

作り方

- ① ⑧の調味料を合わせておく。
- ② 卵はよく混ぜて、細かい炒り卵を作り、6等分にしておく。
- ③ からし菜は茹でて、水気を切り、細かいみじん切りにする。
- ④ 魚肉ソーセージは6等分の輪切りにして型抜き(花形)で抜いておく。
- ⑤ 枝豆は薄皮をむき、焼き海苔も6等分する。
- ⑥ ご飯をボウルに移し、熱いうちに⑧を混ぜ合わせ④を加え混ぜる。
- ⑦ ★の牛乳パックを皿の上に置き、6等分にしたご飯の半分を詰め、海苔をちぎってその上のにせ、残りのご飯を詰める。炒り卵をのせて押さえ、牛乳パックの型を抜き、ソーセージを真ん中に置き、周りに枝豆を並べて飾り付ける。

レシピ考案 宮古島市食生活改善推進員協議会 (H30)



宮古島市  
ホームページ



2022年  
宮古島市勢要覧



エコアイランド宮古島  
ホームページ

