

もうすぐ1歳

# すこやか写真館

平成25年5月生まれのお子さんの  
写真を募集します。(先着4人まで掲載)  
受付期間:4月1日(火)~11日(金)  
提出先:保健センター



森部  
**箕浦 まあちゃん**  
平成25年4月13日生まれ  
お父さん 利治さん  
お母さん 由美子さん  
まあちゃん、1歳おめでとう!  
これからも元気に育ってね!



南今ヶ淵  
**渡邊 奎斗くん**  
平成25年4月7日生まれ  
お父さん 泰さん  
お母さん 真美さん  
いつも笑顔をありがとう。  
元気いっぱい、すくすく育ってね。



東結  
**堀 百合香ちゃん**  
平成25年4月7日生まれ  
お父さん 洋幸さん  
お母さん みどりさん  
わが家のいちばん美人さんです。  
姉ちゃん兄ちゃんと仲良く大きくなってね。



東結  
**日比野 円伽ちゃん**  
平成25年4月25日生まれ  
お父さん 康司さん  
お母さん 裕美子さん  
健康で元気に育ってね。  
これからみんなでいっぱい遊ぼう!

食生活改善協議会

## ヘルシークッキング



●カロリー等

1人分	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	塩分(g)
	84	4.9	2.3	41	0.8



**ヘルスメイトさんの  
ワンポイントアドバイス**

汁物は第2の副菜と言われるほど、野菜をたくさん食べることができます。汁物を具だくさんにして、不足しがちな食物繊維やビタミンを補いましょう。

## けんちん汁

●材料(4人分)

油揚げ	20g	鶏肉	50g	
板こんにゃく	50g	ねぎ	12g	
大根	80g	しいたけの戻し汁	600cc	
里いも	80g	A {	しょうゆ	大1
にんじん	50g		みりん	小2/3
ごぼう	30g		酒	大2
しいたけ(乾)	4枚		塩	少々

●作り方

- 油揚げはサッと熱湯をかけ油抜きし、1cm幅の短冊切りにする。
- 板こんにゃくはゆで、油揚げと同じ大きさに切る。
- 大根・里いも・にんじんは皮をむき、大根の厚さは8mmのいちょう切り、里いも、にんじんは小さめの乱切りにする。
- ごぼうは皮をそぎ、小さめの乱切りにし、酢水にさらす。
- しいたけは水で戻し5mm幅に、鶏肉は1cm幅の細切りにする。
- 鍋にしいたけの戻し汁(足りなければ水を足す)を入れ③④・しいたけ①②・鶏肉の順に入れ、アクを取りながら材料が柔らかくなるまで中火で煮込む。
- Aで調味し、仕上げに小口切りのねぎを加え、ひと煮立ちさせる。