

もうすぐ1歳

# すこやか写真館



南今ヶ淵

木村 太一くん

平成25年 5月17日生まれ

お父さん 雅司 さん  
お母さん めぐみさん

いっぱい食べて、いっぱい遊んで、元気に大きくなってね。



東結

酒井 響生くん

平成25年 5月5日生まれ

お父さん 正浩 さん  
お母さん 由紀子さん

3人兄弟いっただんな風に育つのだろう。パパもママも2人兄弟なので楽しみです。



中

坂 佳玲ちゃん

平成25年 5月26日生まれ

お父さん 尊仁 さん  
お母さん 里奈 さん

元気いっぱい活発な佳玲。いつまでもその微笑みでみんなを笑顔にしてね！

平成25年6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: 5月1日(木)~9日(金)  
◆応募先: 保健センター



食生活改善協議会

## ヘルシークッキング

### なめこ汁



●材料 (4人分)

なめこ 80g  
ほうれん草 80g  
結び湯葉 4個  
米味噌 大さじ 1・1/2  
だし汁 650cc

●作り方

- ①ほうれん草は、サツとゆでて3cmの長さに切っておく。なめこは、サツと熱湯をかけ、ぬめりをとる。
- ②だし汁に味噌を溶き入れ、なめこを加え一煮立ちさせる。
- ③ほうれん草と湯葉を加える。

●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)
	32	3.0	1.1	26	1.0



ヘルスマイトさんの  
ワンポイントアドバイス

なめこは他のキノコ類と同様に食物繊維を多く含み、便秘の解消や腸内の掃除に効果があります。

また、ぬめり成分であるムチンは、粘膜をうるおして保護してくれる効果があると言われています。