

もうすぐ1歳

すこやか写真館

平成23年7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: 6月1日(金)~8日(金)
 提出先: 保健センター



南條
坂 文翔くん
 平成23年6月3日生まれ
 お父さん 佳則さん
 お母さん 琴美さん
 日々成長していく文翔との毎日がとっても楽しいです♪



南今ヶ淵
村山 泰一くん
 平成23年6月23日生まれ
 お父さん 泰久さん
 お母さん みちえさん
 いつも元気いっぱいひろくん。これからもみんなを幸せにしていね。



氷取
安藤 幸希ちゃん
 平成23年6月27日生まれ
 お父さん 博幸さん
 お母さん 有希子さん
 いつも元気でかわいい幸希ちゃん。生まれてきてくれてありがとう。これからも元気に育ってね。



西結
白井 映汰くん
 平成23年6月14日生まれ
 お父さん 翔さん
 お母さん 奈央巴さん
 お兄ちゃん、お姉ちゃんたちと仲良く、すくすく大きくなってね。

食生活改善協議会

ヘルシークッキング



ヘルスメイトさんのワンポイントアドバイス

暑い季節でも酢飯でサッパリなので食がすすみます。また、刻んだ紅しょうがをのせても、彩りも良くおいしくいただけます。



たけのこちらし

●材料 (4人分)

- 米 1カップ
- 昆布 (5cm角) 1枚
- 合わせ酢
 - 酢 大さじ2
 - 砂糖 大さじ1
 - 塩 小さじ1/2
- 茹でたけのこ 100g
- ふき 40g
- だし汁 1/2カップ
- 油揚げ 1/2枚
- 卵 1個
- 木の芽・いりごま(白) 各適宜
- 酒 大さじ1/2
- みりん・しょうゆ・さとう 各小さじ1

●カロリー等

1人分	エネルギー(kcal)	たん白質(g)	脂質(mg)	カルシウム(mg)	塩分(g)
	215	5.9	2.9	38	1.1

●作り方

- ①米はといで水1カップと昆布を加え、30分ほど浸水させてから炊く。
- ②たけのこは2~3cmの薄切りにし、ふきは下処理し2~3cmの長さ切る。
- ③だし汁と酒・みりん・しょうゆを鍋で煮て火をとめ、粗熱をとり汁気を切る。
- ④油揚げは熱湯をかけ油抜きし、両面をこんがり焼いてから縦半分に切り、5mm幅の細切りにする。
- ⑤卵は溶きほぐし砂糖を加え混ぜ、必要であれば油をひき薄焼き卵を作り4~5cmの細切りにする。
- ⑥ご飯が炊けたら昆布を取り出し、熱いうちに合わせ酢を加え、混ぜ合わせる。②・③・④を加えて切るように混ぜ、器に盛って⑤と木の芽・ごまを散らす。