

もうすぐ1歳

すこやか写真館

平成25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2日(月)~13日(金)
提出先:保健センター



北今ヶ淵
中村 颯佑くん
平成25年6月3日生まれ
お父さん 俊勝 さん
お母さん 美和 さん
そうちゃん、
1歳おめでとう!
これからも兄いに姉えねと
元気いっぱい遊ぼうね!!



大森
竹内 仁郎くん
平成25年6月2日生まれ
お父さん 健造 さん
お母さん 花絵 さん
じろうくん
いつもニコニコ笑顔
ありがとう。
みんなだいすきだよ♪



南今ヶ淵
東 あかりちゃん
平成25年6月27日生まれ
お父さん 次朗 さん
お母さん さやかさん
たくさんの人の心に
あかりを灯してね。
元気いっぱい!すくすく
大きくなあれ!!



南今ヶ淵
伊藤 愛夏ちゃん
平成25年6月30日生まれ
お父さん 晃弘 さん
お母さん ひとみさん
わが家のアイドル、
すくすく育ててね。
どんな女の子になるか
楽しみ。



食生活改善協議会

ヘルシークッキング

彩り野菜の粒マスタード和え

●材料 (4人分)

- ミニトマト 8個
- きゅうり 1/2本
- 大根 100g
- A { 粒マスタード 小さじ2
- マヨネーズ 小さじ1

●作り方

- ①ミニトマトはヘタを除き、4等分に切る。きゅうりはめん棒で全体をたたいてから一口大に切る。大根は角切りにし、軽くゆでて十分に水をきる。
- ②ボウルにAを混ぜ、①を加え混ぜ合わせる。



●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)
	29	0.8	1.3	17	0.1



ヘルスメイトさんの
ワンポイントアドバイス

どんな野菜にも合う味つけなので、旬の野菜に代えてもおいしいです。
1年中食べることのできる野菜も、旬の頃が1番うま味が多く、栄養価も高くなります。