

もうすぐ1歳

すこやか写真館

平成25年8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:7月1日(火)~11日(金)
提出先:保健センター



大明神
棚橋 旺史くん
おう し
平成25年7月30日生まれ
お父さん 俊知 さん
お母さん 静 さん

旺ちゃんは
我が家のいやし系!
お兄ちゃんと仲良く遊んで
元気に大きくなってね♪



北今ヶ淵
富田 逸斗くん
はや と
平成25年7月31日生まれ
お父さん 将士 さん
お母さん 信世 さん

1歳おめでとう!!
いつもかわいい笑顔
ありがとう。
これからも元気に育ってね。



中
坂 采佳ちゃん
さい か
平成25年7月16日生まれ
お父さん 裕久 さん
お母さん 佳恵 さん

1歳おめでとう☆
おねえちゃんと仲良く
すくすく元気に
育ってね!



南今ヶ淵
佐々木 理桜ちゃん
り お
平成25年7月10日生まれ
お父さん 琢 さん
お母さん 尚子 さん

りおちゃん、
1歳おめでとう☆
またディズニーランド
行こうね♪



食生活改善協議会

ヘルシークッキング

スナップエンドウと ハムのサラダ



●材料(4人分)

スナップエンドウ 175g
ロースハム 2枚
パプリカ 1/4個
サラダ油 小さじ1
こしょう 少々

●作り方

- ①スナップエンドウはゆでて斜め切りにする。
- ②ハムとパプリカは食べやすい大きさに切る。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、ハム、スナップエンドウ、パプリカの順に炒め、こしょうで味を調える。

●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)
	41	2.4	2.0	15	0.2



ヘルスメイトさんの ワンポイントアドバイス

スナップエンドウには緑黄色野菜ほど多くはありませんが、βカロテンが含まれています。このβカロテンはビタミンAの一種で、脂溶性ビタミンなので油と一緒に調理することでカラダへの吸収率が良くなります。