

もうすぐ1歳

すこやか写真館

平成25年10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:9月1日(月)~12日(金)
提出先:保健センター



大明神
吉田^{さゆり}早友梨ちゃん
平成25年9月28日生まれ
お父さん 佳弘さん
お母さん 留美子さん
1歳おめでとう!
元気にスクスク育つてね。
たくさんの幸せを
ありがとう。



北今ヶ淵
古澤^{ひめか}日芽香ちゃん
平成25年9月3日生まれ
お父さん 嘉崇さん
お母さん 有紀子さん
ひめちゃん
1歳おめでとう
毎日元気でいてくれる
ことが私たちの幸せ



大明神
服部^{あむ}彩夢ちゃん
平成25年9月6日生まれ
お父さん 邦彦さん
お母さん 友美さん
絵本好き!!
お散歩好き!!
元気一杯のあむちゃん
1歳おめでとう。



大明神
北村^{ひろと}浩都くん
平成25年9月25日生まれ
お父さん 貴之さん
お母さん 佳奈さん
いつも笑顔のひろくん。
これからも元気いっぱい
大きくなってね。
大好きだよ!



食生活改善協議会

ヘルシークッキング

豚肉といんげんの梅肉炒め



●材料(4人分)

豚もも薄切り肉 250g
さやいんげん 200g
しょうが 10g
A { 減塩梅干し 1個
砂糖 小さじ2
酒 大さじ1
サラダ油 小さじ1
かつお節 3g
レタス 1/4個

●作り方

- ①さやいんげんはサツとゆでて3等分の斜め切りにする。
- ②しょうがはせん切りにする。
- ③梅は種を取ってたたいておく。
- ④フライパンにサラダ油を熱し、豚肉を入れて炒め、肉の色が変わったら、①・②を加えて炒め合わせる。
- ⑤全体が馴染んだらAを合わせて回し入れ、手早く混ぜ合わせる。
- ⑥器にレタスを敷き、⑤を盛りつけてかつお節をのせる。

●カロリー等

1人分	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	鉄分(mg)	塩分(g)
	151	14.5	2.2	0.6



ヘルスマイトさんのワンポイントアドバイス

鉄分はビタミンCやたんぱく質と一緒に食べることによって、カラダへの吸収率が上がります。また、鉄分は1回に吸収できる量が決まっているので、貧血を予防・改善するためには1日3食それぞれに鉄分の多く含まれる食品を摂りましょう。