

もうすぐ1歳

すこやか写真館

平成23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3日(月)~7日(金)
 提出先: 保健センター



東結
橋本 義行くん
 よしゆき
 平成23年9月30日生まれ
 お父さん 義輝さん
 お母さん 香織さん
 元気で優しい子になってね。
 一日一日の成長が楽しみです。



北今ヶ淵
上山 桜来ちゃん
 さら
 平成23年9月27日生まれ
 お父さん 喜和さん
 お母さん 若子さん
 いつもかわいい笑顔ありがとうね。
 元気にスクスク育ってね。



南今ヶ淵
鈴木 月渚ちゃん
 るな
 平成23年9月25日生まれ
 お父さん 俊司さん
 お母さん 明美さん
 家族みんな、るなちゃんが好きです。
 元気で優しい子に育ってね。



西結
白井 果乃ちゃん
 かの
 平成23年9月12日生まれ
 お父さん 祐一さん
 お母さん 弥千さん
 いつも笑顔いっぱい果乃ちゃん!
 お姉ちゃんと仲よく遊ぼうね!

食生活改善協議会

ヘルシークッキング



さっぱりゴマそうめん

●材料 (4人分)

- ヨーグルト 200g
- 練りごま 大さじ4
- だし汁 200ml
- しょうゆ 大さじ2
- 砂糖 大さじ2
- 鶏ささみ 100g
- 酒 小さじ1
- オクラ 4本
- ミニトマト 8個
- しそ 4枚
- そうめん 160g

●作り方

- ①Aをボウルに入れ混ぜ合わせ、冷蔵庫で冷やしておく。
- ②鶏ささみは酒でもみ込み、レンジ(600w)で3分間加熱し、細くさく。
- ③オクラは塩ゆでし、5mm幅の輪切りにする。
- ④ミニトマトはヘタを取り、半分に切り、しそはせん切りにする。
- ⑤そうめんは袋の表示時間どおりにゆで、冷水で洗ってめりを取り、水気を切って皿に盛りつける。
- ⑥⑤のそうめんに②~④の具材を彩りよく盛りつけ、①のたれをかける。

●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)
	287	14.4	6.1	122	3.0



ヘルスメイトさんのワンポイントアドバイス

まだまだ暑い日が続きますね。いつも食べているそうめんを違った味で楽しんでみてはいかがでしょうか。そうめんだけでなく、うどんでもおいしくいただけます。