

もうすぐ1歳

# すこやか写真館

平成27年1月生まれのお子さんの  
写真を募集します。(先着3人まで掲載)  
受付期間:12月1日(火)~11日(金)  
提出先:保健センター



森部

**鈴木 朝翔くん**

平成26年12月19日生まれ

お父さん 純矢さん  
お母さん 奈々恵さん

1歳おめでとう♪  
いつもニコニコ元気な朝翔☆  
元気で優しい子になってね。



東結

**棚橋 孝太くん**

平成26年12月1日生まれ

お父さん 博之さん  
お母さん 晃子さん

1歳おめでとう!  
お姉ちゃんと仲良く元気に  
育ってね★



南今ヶ淵

**中村 悠真くん**

平成26年12月10日生まれ

お父さん 浩之さん  
お母さん 美穂さん

元気に育ってくれて  
ありがとう♪  
これからもすくすく  
大きくなってね。  
1歳おめでとう!



南今ヶ淵

**富成 充くん**

平成26年12月1日生まれ

お父さん 貢さん  
お母さん 愛さん

1才おめでとう★  
これからも健康で元気な  
しゅうちゃんできてね!!



## ヘルスメイトさんの ヘルシークッキング

### 鮭の香味焼き



●材料(4人分)

- |   |              |
|---|--------------|
| 鮭 | 4切れ          |
| A | 長ねぎ 1/4本     |
|   | ショウガ 1かけ     |
|   | あわせ味噌 大さじ1   |
|   | みりん 大さじ1・1/2 |

●作り方

- ①長ねぎ・ショウガは、みじん切りにする。
- ②天板にアルミホイルを敷き、鮭を並べてオーブントースターで約10分焼く。
- ③Aの材料を混ぜ合わせ、②の鮭に塗って、さらにオーブントースターで約3分焼く。

ワンポイントアドバイス

味噌を使っていますが、長ねぎやショウガの香味野菜の風味が合わさって、少ない量でもしっかりとした味が  
あり、減塩効果になっています。

●1人分の栄養価

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量(g)
108	14.0	2.7	4.9	0.5