

もうすぐ1歳

# すこやか写真館

平成25年1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:12月2日(月)~6日(金)  
提出先:保健センター



大野  
**小林 優鷹くん**  
平成24年12月17日生まれ  
お父さん 里司 さん  
お母さん 由香 さん  
いつも笑顔をありがとう。  
ゆめを  
たくさん  
かなえてね



西結  
**坂 豊乃心くん**  
平成24年12月6日生まれ  
お父さん 清貴 さん  
お母さん 浩子 さん  
わが家のアイドル  
とよくん。  
姉兄に負けないよう、  
元気に育ってね。



牧  
**渡邊 正悟くん**  
平成24年12月28日生まれ  
お父さん 輝 さん  
お母さん 有美 さん  
わが家の太陽!!  
いつもみんなを笑顔にし  
てくれてありがとう。



中  
**坂 日稀ちゃん**  
平成24年12月20日生まれ  
お父さん 学 さん  
お母さん 愛江 さん  
お姉ちゃんと  
いつまでも  
仲良く遊ぼうね。

食生活改善協議会

## ヘルシークッキング

### のっぺい汁



**ヘルスメイトさんの  
ワンポイントアドバイス**

けんちん汁とよく似ていますが、とろみがついているのが「のっぺい汁」です。お汁も冷めにくく、この寒い時期、カラダを温めるのにピッタリです。

●材料(4人分)

油揚げ	20g	だし汁	600cc
板こんにゃく	50g	(干し椎茸の戻し汁を含む)	
大根	80g	A	しょうゆ 大1
里いも	80g		みりん 小2
にんじん	50g	B	酒 大2
ごぼう	30g		片栗粉 大1
干し椎茸	4枚		水 大1

●作り方

- ①油揚げはサツと熱湯をかけ油抜きし、1cm幅の短冊切りにする。
- ②板こんにゃくはゆで、油揚げと同じ大きさに切る。
- ③大根・里いも・にんじんは皮をおき、大根の厚さは8mmのいちよう切り、里いも、にんじんは小さめの乱切りにする。
- ④ごぼうは皮をそぎ、小さめの乱切りにし、酢水にさらす。
- ⑤干し椎茸は水で戻し5mm幅に切る。
- ⑥鍋にだし汁を入れ、ごぼう、大根、にんじん、椎茸、里いも、油揚げ、こんにゃくの順に入れ、アクを取りながら材料がやわらかくなるまで、中火で煮込む。
- ⑦Aで調味し、Bでとろみをつけて仕上げる。

●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)
	79	3.0	1.8	87	0.8