

もうすぐ1歳

すこやか写真館

平成24年2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:1月4日(金)~11日(金)
 提出先:保健センター



森部
尾崎 美冬ちゃん
 平成24年1月6日生まれ
 お父さん 智さん
 お母さん かおりさん
 いつもにこにこ美冬ちゃん♪
 いっぱい食べて、のびのび元気に育ってね。



西結
古澤 叶真くん
 平成24年1月30日生まれ
 お父さん 信行さん
 お母さん 有紀さん
 いつもにこにこえがおのとうまくん。おにいちゃんと仲よくあそんで、すくすく大きくなあれ!!



大森
富田 陸仁くん
 平成24年1月20日生まれ
 お父さん 善智さん
 お母さん 朋子さん
 りくちゃんの笑顔にみんな毎日いやされています。これからも元気いっぱい育ってね。



東結
後藤 空良くん
 平成24年1月4日生まれ
 お父さん 健二さん
 お母さん 奈美さん
 祝☆1歳
 毎日、いっぱい笑顔に癒されてるよ。産まれてきてくれてありがとう。

食生活改善協議会

ヘルシークッキング

ゴッロゴロ桃ゼリー



●材料 (4人分)

- 白桃缶詰 125g
- 粉寒天 1g
- 水 200ml
- 砂糖 小さじ2
- レモン汁 小さじ2
- オレンジキュラソー 小さじ1/2
- ミントの葉 4枚

●作り方

- ①桃を粗く切りボウルに入れ、レモン汁をふりかける。
- ②小鍋に水と粉寒天を入れよく混ぜ、①を加えて中火にかける。
- ③絶えずかき混ぜ、沸騰したら弱火で1~2分加熱し、しっかり寒天が溶けたら砂糖を加える。砂糖も溶けたら、火を止めオレンジキュラソーを加え混ぜ、器に盛りつける。
- ④粗熱がとれたら、冷蔵庫に入れ、固まったらミントの葉をかざる。

●カロリー等

1人分	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)
	35	0.2	0.0	8.3	0.0



ヘルスメイトさんの
ワンポイントアドバイス

完熟の桃を使うと、よりおいしくいただけます。また、りんごなど、他の果物でも同じように作る事ができます。