

もうすぐ1歳

すこやか写真館



西結
河野 結愛ちゃん
平成24年2月29日生まれ
お父さん 徹さん
お母さん 美和子さん
ゆうなちゃん
明るく元気で
優しい子に育ってね!!



南條
坂 優輝くん
平成24年2月20日生まれ
お父さん 和憲さん
お母さん 文子さん
いつもニコニコ笑顔の
ひろきくん
これから、
たくさん遊ぼうね。



南條
坂 奈緒ちゃん
平成24年2月13日生まれ
お父さん 康裕さん
お母さん みどりさん
1年、
あつという間だったね!
笑顔が素敵な奈緒ちゃん。
これからもよろしくね。

平成24年3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:2月1日(金)~8日(金)
◆応募先:保健センター



食生活改善協議会

ヘルシークッキング



りんごと大根のサラダ

●材料 (4人分)

- りんご 1/2 個
- 大根 100g
- きゅうり 1/2 本
- プレスハム 2 枚
- A {
 - りんご酢 大 2
 - オリーブ油 大 2/3
 - 塩・こしょう 各少々
 - 砂糖 小 1/2
- かいわれ大根 1/5 パック

●作り方

- ①りんごは3mm 厚さのいちよう切りにする。
- ②大根は2mm 厚さのいちよう切りにして、塩少々ふりかける。
- ③きゅうりは2mm 厚さの輪切りにし、ハムは1cm角に切る。
- ④ボウルにAを合わせ、水気を切った①~③を混ぜる。
- ⑤器に④を盛り、半分の長さに切ったかいわれ大根を散らす。

●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) |
|-----|-------------|----------|-------|-----------|-------|
| | 58 | 1.5 | 2.4 | 13 | 0.2 |



ヘルスマイトさんの ワンポイントアドバイス

野菜のシャキシャキ感、りんごのシャリシャリ感が合わさって、食べごたえのあるサラダです。季節に合わせて野菜を変えると、バリエーションも増えますよ。