

もうすぐ1歳

すこやか写真館

平成26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2日(月)~13日(金)
提出先:保健センター



西結
堀 朱里ちゃん
平成26年2月22日生まれ
お父さん 剛泰さん
お母さん あゆみさん
いつも笑顔の朱里ちゃん。
お兄ちゃんと仲良く
元気に遊んでね。



牧
種田 真歩ちゃん
平成26年2月4日生まれ
お父さん 真人さん
お母さん 保美さん
生まれてきてくれて
ありがとう!
これからも一緒に
成長していこうね。



南今ヶ淵
白川 葵ちゃん
平成26年2月24日生まれ
お父さん 峻さん
お母さん 美香さん
たくさん食べて大きく
元気に育ってね。
大好きだよ。



南條
西松 夢叶くん
平成26年2月7日生まれ
お父さん 正人さん
お母さん 諭嘉子さん
男の子3人兄弟。
3人で仲良く遊ぼうね。
生まれてきてくれて
ありがとう。



ヘルスメイトさんの ヘルシークッキング



ワンポイントアドバイス

きのこチーズのうま味やポン酢の酸味、かつお節と青のりの風味によって減塩でもおいしく食べることができます。

豆腐ときのこの和風グラタン

●材料(4人分)

木綿豆腐	400g
しいたけ	4枚
エリンギ	2本
長いも	300g
ピザ用チーズ	30g
かつお節	適宜
青のり	適宜
A { ポン酢	大さじ2
酒	大さじ1

●作り方

- 豆腐は30分ほど水切りをして、16等分に切る。
- しいたけはぬれた布巾などで軽くふいて汚れを落とし、石づきは固くて気になる部分を切り落とし、4等分に切る。
- エリンギは石づきを切り落とし、長さを半分に切り、食べやすい大きさに手で裂く。
- 長いもは皮をおぎ、2/3はすりおろしてAと混ぜ合わせる。
- 残りの長いもは、1cm幅の短冊切りにする。
- グラタン皿に、①、②、③、⑤をのせ、④をかける。上にチーズをのせて、トースターで約7~8分焼く。
- 焼きあがったら、かつお節と青のりをふりかける。

●カロリー等

1人分	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	カルシウム(mg)	塩分(g)
	221	14.6	196	0.6