

もうすぐ1歳

すこやか写真館

平成24年4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:3月1日(金)~8日(金)
提出先:保健センター



西結
豊田 玲南ちゃん
平成24年3月8日生まれ
お父さん 泰隆 さん
お母さん 百合子さん
よく食べ、よく笑う
玲南ちゃん♪
お兄ちゃんと仲良くね!!



東結
金森 巧歩くん
平成24年3月16日生まれ
お父さん 武 さん
お母さん 智美 さん
最近あんよが上手に
できるようになったね。
よく食べて元気で明るい
子に成長してください。



南條
小島 風香ちゃん
平成24年3月18日生まれ
お父さん 英明 さん
お母さん 優子 さん
いつもみんなを
癒してくれてありがとう。
元気で明るい子に
育ってね。



森部
赤尾 龍吾くん
平成24年3月30日生まれ
お父さん 徳雅 さん
お母さん 望美 さん
いつもニコニコ☆
みんなを笑顔に
してくれてありがとう。
大好き!

食生活改善協議会



ヘルシークッキング

◆梅ういろう◆



●材料 (4人分)

梅びしお 大 1
薄力粉 80g
上新粉 20g
砂糖 100g
水 300ml

●作り方

①粉類と砂糖を合わせ、水を加えてよく混ぜる。
②①を2~3回こして、梅びしおを加える。
③型に②を入れ、蒸し器で40~50分間蒸す。

●カロリー等

1人分	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	鉄分(mg)	塩分(g)
	195	1.9	0.4	0.4	0.3



ヘルスメイトさんの ワンポイントアドバイス

梅びしおは、梅干しを水に浸けて塩分と酸味を抜いてから作られたものです。梅の味をしっかりつけることができ、また少量であれば塩分摂取量も少ないです。