

もうすぐ1歳

すこやか写真館

平成26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2日(月)~13日(金)
提出先:保健センター



東結
竹下 大貴くん
平成26年3月2日生まれ
お父さん 和成 さん
お母さん 美紀 さん
食欲旺盛な大貴くん!
お姉ちゃんと仲良く
いっぱい遊ぼうね☆



東結
後藤 心晴ちゃん
平成26年3月15日生まれ
お父さん 健二 さん
お母さん 奈美 さん
お兄ちゃんが大好きな
こはちゃん。これから
も仲良くね。生まれて
きてくれてありがとう。



牧
金森 咲菜ちゃん
平成26年3月28日生まれ
お父さん 雄樹 さん
お母さん 陽子 さん
咲菜ちゃんの可愛い笑顔
が大好きだよ。
生まれてきれくてあり
がとう。



氷取
中園 悠斗くん
平成26年3月11日生まれ
お父さん 悟史 さん
お母さん 友美 さん
毎日、笑顔をいっぱい
見せてくれてありがとう。
元気いっぱい大きくなっ
てね。



ヘルスメイトさんの ヘルシークッキング

りんごとさつまいもの重ね煮



●材料(4人分)

- りんご 1個
- さつまいも 1/2本
- 干しぶどう 大さじ1・1/2
- 水・塩・レモン汁 各少々
- A { 砂糖 大さじ1
- シナモンパウダー 少々

●作り方

- ①りんごは皮付きのまま芯を取り、いちよう切りにする。
- ②さつまいもは皮をむき、5mm厚さのいちよう切りにする。
- ③干しぶどうは少量の水でふやかす。
- ④鍋にAを入れて①・②を加える。落し蓋をして火にかけ、さつまいもが柔らかくなったら③とシナモンを入れ、汁けがほぼ無くなるまで煮る。

●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)
	75	0.5	17	0.3

ワンポイントアドバイス

元々の素材の甘味が生かされているので、お子さんのおやつにオススメです。1歳以上のお子さんであれば、砂糖をハチミツにかえてもおいしくいただけます。