

もうすぐ1歳

# すこやか写真館

平成24年5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:4月1日(月)~12日(金)  
提出先:保健センター



北今ヶ淵  
下八尻<sup>たいが</sup>大雅くん  
平成24年4月19日生まれ  
お父さん 栄作 さん  
お母さん 里枝子さん  
いつも笑顔いっぱい  
の大雅くん。  
すくすく元気に  
大きくなってね。



南今ヶ淵  
北川<sup>なの</sup> 菜羽<sup>は</sup>ちゃん  
平成24年4月4日生まれ  
お父さん 英明 さん  
お母さん 美裕紀さん  
産まれてきてくれて  
ありがとう。  
笑顔のステキな女の子に  
なってください。



西結  
柴原<sup>はな</sup> 花<sup>ちゃん</sup>  
平成24年4月30日生まれ  
お父さん 一将 さん  
お母さん 愛 さん  
ごはんをたくさん食べて  
元気に育ってね!  
お兄ちゃんと  
いつまでも仲良くね!!



南今ヶ淵  
金森<sup>さえ</sup> 彩笑<sup>ちゃん</sup>  
平成24年4月4日生まれ  
お父さん 久 さん  
お母さん 真紀 さん  
いつも元気いっぴいの  
彩笑ちゃん。  
好き嫌いなく何でも  
食べて大きくなってね。



食生活改善協議会

## ヘルシークッキング

### ほうれん草としめじの白和え



●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)
	101	6.6	5.2	106	1.1

●材料(4人分)

- 木綿豆腐 1/2丁
- ほうれん草 100g
- しめじ 100g
- 酒 大1
- しょうゆ 小2
- しょうゆ 大1
- A { 砂糖 大1
- すりごま 大3

●作り方

- ①ほうれん草は熱湯で茹でて、3cmほどの長さに切り水気をよく絞る。
- ②しめじは石づきを取って1本づつ裂き、酒を振って炒り煮する。
- ③ほうれん草としめじは、しょうゆで下味をつけておく。
- ④豆腐は崩して茹で、水気を切つてよくつぶす。
- ⑤Aの調味料と③・④を加え、よく合わせる。



ヘルスメイトさんの  
ワンポイントアドバイス

豆腐をはじめとする大豆製品はカルシウムが豊富です。特に木綿豆腐は絹ごし豆腐の3倍のカルシウムが含まれており、きのこ類などに多く含まれるビタミンDと一緒によい食生活でカルシウム吸収がよくなります。