

もうすぐ1歳

すこやか写真館

平成 26 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(水) ~ 17 日(金)
提出先: 保健センター



西結
石川 真衣ちゃん
平成26年 4 月16日生まれ
お父さん 賀崇 さん
お母さん 久美子さん
笑顔いっぱい
真衣ちゃんが好きだよ。
これからも元気に大き
くなってね。



西結
栗田 航維くん
平成26年 4 月6日生まれ
お父さん 政樹 さん
お母さん 亜希子さん
はじめてのお誕生日
おめでとう♪
たくさん愛に囲まれて
健やかに大きくなってね!



森部
赤尾 彩那ちゃん
平成26年 4 月8日生まれ
お父さん 徳雅 さん
お母さん 望美 さん
いつも元気いっぱい!
笑顔いっぱいのおひめさま☆
これからもお兄ちゃんと
仲良くね♪♪



平成 26 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(水) ~ 17 日(金)
◆応募 先: 保健センター



ヘルスメイトさんの ヘルシークッキング

春野菜の混ぜご飯



ワンポイントアドバイス

春であればたけのこや菜の花、秋であればしめじやまいたけなど季節の野菜に変えてもおいしくいただけます。

●材料 (4 人分)

米	1.5 合
ごぼう	70g
人参	30g
うど	50g
生しいたけ	2 枚
三つ葉	30g
ごま油	大さじ 1
しょうゆ	大さじ 1・1/2
みりん	大さじ 2
酒	大さじ 1
一味唐辛子	少々

●作り方

- ①米は洗って普通に炊く。
- ②人参はせん切り、ごぼうは小口切りにし、水にさらした後ザルにあげる。
- ③うどは皮をむき千切りにして酢水にさらし、ザルにあげる。生しいたけは薄切り、三つ葉は 2cm の長さに切る。
- ④フライパンにごま油を熱し、ごぼうを炒める。人参・生しいたけ・うども順に加えて炒め、A を加えて汁気がなくなるまで炒める。火を止めて三つ葉を加えてひと混ぜする。
- ⑤炊き立てのご飯に④をさっくりと混ぜ、好みで一味唐辛子をふる。

●カロリー等

1 人分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (mg)	塩分 (g)
	278	4.8	3.6	1.0