

もうすぐ1歳

すこやか写真館

平成24年6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:5月1日(水)~10日(金)
提出先:保健センター



東結
ななこ
金森菜那子ちゃん
平成24年5月22日生まれ
お父さん 由真さん
お母さん 彩加さん
菜那ちゃんの笑顔が
みんなを幸せにしてくれるね。
これからも
すくすく元気に育ってね。



東結
かりん
木村 夏梨ちゃん
平成24年5月18日生まれ
お父さん 友紀さん
お母さん 玲奈さん
一番下の女の子。
お兄ちゃん2人に負けず
に元気に育ってね。



中
坂 じゅりあちゃん
平成24年5月21日生まれ
お父さん 斗紀也さん
お母さん 晴美さん
いっぱい遊んで元気な女
の子になってね。



北今ヶ淵
しやのん
白上 心温ちゃん
平成24年5月31日生まれ
お父さん 伸也さん
お母さん 白上和代さん
私たちのところへ来てくれて、
本当にありがとう。
元気で心の温かい子に
育ちますように。



食生活改善協議会

ヘルシークッキング

ブロッコリーと チーズのナッツサラダ



●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)
	195	10.8	14.6	154	0.7

●材料(4人分)

- プロセスチーズ 60g
- ブロッコリー 1株
- エリンギ 2本
- プレーンヨーグルト 大さじ3
- みそ 小さじ2
- マヨネーズ 大さじ1
- 塩・こしょう 少々
- ミックスナッツ 50g

●作り方

- ①ミックスナッツは粗く刻む。
- ②ブロッコリーは小房に分け、エリンギは食べやすく切る。
- ③チーズは食べやすい大きさに切る。
- ④塩を加えた熱湯にブロッコリーを入れ2分ゆで、エリンギを加えさっとゆでたら、ザルにとって水気を切り、手早く裂く。
- ⑤Aを混ぜ合わせ、③、④、①を順に加えて、ざっくり混ぜる。



ヘルスメイトさんの ワンポイントアドバイス

ミックスナッツを粗く刻むこと
によって、ナッツの香ばしさが広がり、
味のコクが深まります。