

もうすぐ1歳

すこやか写真館

平成24年8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:7月1日(月)~12日(金)
提出先:保健センター



城
服部 有沙^{ありさ}ちゃん
平成24年7月17日生まれ
お父さん 徹雄 さん
お母さん 悦子 さん
お姉ちゃんが大好きな
有沙ちゃん!
元気で優しい子に
育ってね。



東結
奥原陸公^{りくと}朋くん
平成24年7月10日生まれ
お父さん 広年 さん
お母さん 陽子 さん
食欲旺盛、好奇心旺盛
わんぱく りっくん。
笑顔はわが家の
アイドル級。



外善光
富田 陽菜^{ひな}ちゃん
平成24年7月16日生まれ
お父さん 敏彦 さん
お母さん 美咲 さん
いつも元気な陽菜ちゃん。
これからもお兄ちゃんと
仲良く元気に育ってね。



南今ヶ淵
高橋 夏帆^{かほ}ちゃん
平成24年7月13日生まれ
お父さん 良樹 さん
お母さん 亜衣 さん
いつもニコニコ、笑顔
いっぱい夏帆ちゃん。
1歳おめでとう。



食生活改善協議会

ヘルシークッキング

みかんのヨーグルトゼリー



●材料 (4人分)

みかん缶	120g
A	粉寒天 2g
	水 200ml
プレーンヨーグルト	280g
砂糖	大さじ3
キウイフルーツ	1個

●作り方

- ①鍋にAを入れ10分ほどおいて火にかけよく溶かし、砂糖を加えて溶けたらヨーグルトを混ぜ込む。(寒天は室温でも固まるため、手早く行う)
- ②器の中に半量のミカンを並べ①を流し、冷蔵庫で冷やす。
- ③固まった②に、残りのみかんとキウイフルーツを飾る。

●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)
	97	2.8	2.1	95	0.1



ヘルスマイトさんのワンポイントアドバイス

サッパリとした味なので、暑い夏にピッタリです。
季節やお好みに合わせて、フルーツを変えて召し上がりください。