

もうすぐ1歳

すこやか写真館

平成24年9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:8月1日(木)~9日(金)
提出先:保健センター



城
江崎 七夏ちゃん
平成24年8月9日生まれ
お父さん 正明 さん
お母さん 愛 さん
いつもニコニコ元気
いっぱいなのなちゃん。
兄妹仲良くたくさん
遊ぼうね!



西結
箆橋 佳吾くん
平成24年8月21日生まれ
お父さん 浩史 さん
お母さん 美智子さん
お兄ちゃん大好き佳吾君。
これからも兄弟仲良く、
元気いっぱい遊ぼうね。



南今ヶ淵
説田 莉那ちゃん
平成24年8月24日生まれ
お父さん 伸伍 さん
お母さん 佳奈恵さん
いつも笑顔をくれて
ありがとう。
これからもいろんな
ところへ行こうね。



大明神
安井 蒼 ちゃん
平成24年8月16日生まれ
お父さん 智彦 さん
お母さん 千恵子さん
いっぱい食べて
大きくなって
お姉ちゃんたちと
遊ぼうね。

食生活改善協議会

ヘルシークッキング

ミントの寒天ゼリー



●材料 (4人分)

スペアミント 3枚
ペパーミント 3枚
粉寒天 4g
水 500ml
グラニュー糖 80g

●作り方

①水 100ml を沸騰させ、ミントの葉を入れ3~5分おく。
②残りの水 400ml と粉寒天を鍋に入れて火にかけ、溶かしながら沸騰させ1~2分間で火を止め、グラニュー糖を加え混ぜる。
③①を濾して、②に加え混ぜ合わせ、冷やし固める。

●カロリー等 (メロンを除く)

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)
	80	0.0	0.0	0	0.0



ヘルスメイトさんの
ワンポイントアドバイス

夏にピッタリのさわやかなデザートです。グラニュー糖の量を減らし、缶詰の果物とシロップでフルーツポンチにしても良いですね。

食中毒が発生しやすい季節になりましたので
生食、調理器具の管理に注意しましょう。