

もうすぐ1歳

すこやか写真館

平成24年10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:9月2日(月)~6日(金)
提出先:保健センター



牧
森田 凌羽くん
平成24年9月13日生まれ
お父さん 剛史 さん
お母さん 恵実 さん
凌羽は家族の宝です!
元気にたくましく大きくな
ってね!凌羽の笑顔が
大好きだよ!



大野
水上 幹太くん
平成24年9月10日生まれ
お父さん 卓 さん
お母さん 知美 さん
大の人見知りで甘えん坊
の幹太君。これからもエン
ジェルスマイルよろし
くね!1歳おめでとう!



東結
岡田 耀平くん
平成24年9月14日生まれ
お父さん 明峰 さん
お母さん 充美 さん
活発で好奇心旺盛な耀平
くん。起きているときも
寝ているときも…。元気
いっぱい大きくなあれ!



東結
鈴木 文ちゃん
平成24年9月8日生まれ
お父さん 昌吾 さん
お母さん 英恵 さん
いつも家族を幸せな気持
ちにしてくれる文ちゃん。
これからもみんなで
笑顔いっぱい過ごそうね。

食生活改善協議会

ヘルシークッキング

ミルクストロガノフ



●材料 (4人分)

豚もも肉の薄切り	140g	
塩・こしょう	少々	
薄力粉	大さじ1	
サラダ油	小さじ2	
玉ねぎ	1個	
にんじん	1/3本	
しめじ	1パック	
エリンギ	1・1/2本	
A	トマトケチャップ	100ml
	牛乳	200ml
	ソース	大さじ2
	ローリエ	1枚
トマト	1/2個	

●作り方

- ①豚肉は4cmほどに切って、塩・こしょうをする。
- ②玉ねぎは薄切り、にんじんは薄い半月切り、しめじは小房に分け、エリンギは薄切り、トマトは一口大に切る。
- ③鍋にサラダ油を熱し、豚肉・玉ねぎを炒め、薄力粉をふって軽く炒め、にんじん・しめじ・エリンギを加えてさらに炒める。
- ④③にトマトとAを加えて、アクを取りながら、中火で20分ほど煮込む。

●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)
	206	11.7	7.9	85	1.9



ヘルスメイトさんのワンポイントアドバイス

野菜・きのこたっぷりだととても噛みごたえがあります。具材を大きめに切ることで噛む回数が増え、満腹中枢を刺激するので、食べ過ぎを防ぐことができます。