

もうすぐ1歳

すこやか写真館

平成26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3日(月)~14日(金)
提出先:保健センター



西結
堀 ^{そう た} 颯太くん
平成26年8月22日生まれ
お父さん 横吾 さん
お母さん 峰子 さん
小さく生まれた颯ちゃんも
ここまで大きくなりました。
これからも元気に育ってね!



西結
堀 ^{えい た} 栄太くん
平成26年8月22日生まれ
お父さん 横吾 さん
お母さん 峰子 さん
栄ちゃん的笑顔は家族
みんなの宝物です。
いつも笑顔をありがとう!



森部
前田 ^{さ ら} 紗楽ちゃん
平成26年8月15日生まれ
お父さん 俊輔 さん
お母さん 雅子 さん
いつも元気な紗楽☆
これからもお姉ちゃんと
仲良く笑顔いっぱい
成長してね♪



牧
川合 ^{れ な} 鈴菜ちゃん
平成26年8月11日生まれ
お父さん 史哲 さん
お母さん 里枝 さん
元気に育ってくれて
ありがとう。
我が家のアイドルとして、
沢山の笑顔を見せてね。



ヘルスメイトさんの ヘルシークッキング



ワンポイントアドバイス

赤と黄のパプリカが入っていて、夏らしい色鮮やかなきんぴらです。また、しらたきを入れることによって、いつもとは違う楽しい食感が味わえます。

彩り野菜の五目きんぴら

●材料 (4人分)

| | | |
|-------|--------|--------|
| ごぼう | 60g | |
| にんじん | 40g | |
| 赤パプリカ | 20g | |
| 黄パプリカ | 30g | |
| しらたき | 100g | |
| サラダ油 | 大さじ1 | |
| A { | 水 | 小さじ2 |
| | みりん | 小さじ2 |
| | しょうゆ | 小さじ2 |
| | 酒 | 小さじ1/2 |
| | 砂糖 | 小さじ1 |
| ごま | 小さじ2 | |
| ごま油 | 小さじ1/2 | |

●作り方

- ①ごぼうは皮をそいで、細めのせん切りにして水にさらす。
- ②にんじんは皮をむき、細めのせん切りにする。赤・黄パプリカはたて半分に切り、せん切りにする。
- ③しらたきは5cm長さに切り、ゆがく。
- ④①のごぼうの水けを切り、サラダ油でいため、②・③を加えていためる。
- ⑤混ぜ合わせたAで味をととのえて、ごま・ごま油を加えて混ぜる。

●カロリー等

| 1人分 | エネルギー(kcal) | たんぱく質(g) | 脂質(g) | 炭水化物(g) | 食塩相当量(g) |
|-----|-------------|----------|-------|---------|----------|
| | 72 | 1.0 | 4.3 | 7.5 | 0.4 |