

もうすぐ1歳

すこやか写真館

平成25年11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:10月1日(水)~10日(金)
提出先:保健センター



牧
吉堂 史織ちゃん
平成25年10月16日生まれ
お父さん 慈泰さん
お母さん 直子さん
**食べるの大好き、
しおりちゃん。
元気にスクスク
育ってね!**



西結
河野 翔くん
平成25年10月10日生まれ
お父さん 徹さん
お母さん 美和子さん
**1歳おめでとう♪
いつもかわいい笑顔を
ありがとう☆これからも
元気に育ってね。**



南今ヶ淵
松岡 知弥くん
平成25年10月15日生まれ
お父さん 豊貴さん
お母さん 美奈子さん
**1歳おめでとう!
お兄ちゃんと仲良く
元気に大きく育ってね!**

平成25年11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:10月1日(水)~10日(金)
◆応募先:保健センター



食生活改善協議会

ヘルシークッキング

焼き豆腐の 和風きのこあんかけ



●材料(4人分)

焼き豆腐 1・1/2丁
ごぼう 40g
きぬさや 20g
しめじ 100g
干しいたけ 15g
だし(干しいたけの戻し汁) 400ml
A { 酒 大さじ3
みりん 大さじ3
しょうゆ 大さじ1・1/2
ショウガ(おろし) 5g
B { 片栗粉 大さじ1
水 大さじ2
ごま油 小さじ1
糸唐辛子 適宜

●作り方

- ①干しいたけをザルでサッとゴミやほこりを落とし、ぬるま湯で30分ほど落しふたをして戻す。
- ②ごぼうをきれいに洗い、皮を包丁の背で削ぎ、斜め切りにし酢水にさらす。
- ③きぬさやは筋を取り、水で洗い水けをきる。
- ④しめじは石づきを削ぎ取り、小房にわける。
- ⑤戻したしいたけは、細切りにする。
- ⑥鍋にだし汁を入れ火にかけ、②、④、⑤を入れる。火が通ったら③を加えて1分ほど煮て、Aを加えBの水溶性片栗粉でとろみをつける。
- ⑦焼き豆腐を12等分に切り、フライパンにごま油をひいて両面を焼く。
- ⑧⑦を皿に盛り付け、⑥をかけ、糸唐辛子をのせる。



ヘルスメイトさんのワンポイントアドバイス

きのこに含まれるビタミンDは、豆腐に含まれるカルシウムの腸での吸収を促進したり、骨への沈着を助ける働きがあるため、一緒に摂ると効果的です。

●カロリー等

1人分	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	カルシウム(mg)	塩分(g)
	186	11.3	180	1.0