

もうすぐ1歳

# すこやか写真館

平成23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(月)~12日(金)  
 提出先:保健センター



森部  
**安井 莉愛**ちゃん  
 平成23年10月27日生まれ  
 お父さん 博和さん  
 お母さん しのぶさん  
 いつも笑顔の莉愛ちゃん。  
 いつまでも兄ちゃんたちと仲よくね。



城  
**黒田 乙羽**ちゃん  
 平成23年10月26日生まれ  
 お父さん 健一さん  
 お母さん 真弓さん  
 表情豊かな乙羽ちゃん。  
 元気いっぱい、大きくなってね!



西結  
**白井 俄雲**くん  
 平成23年10月3日生まれ  
 お父さん 隆治さん  
 お母さん 友紀さん  
 わが家のアイドル。  
 がくちゃんの笑顔にメロメロ♪



東結  
**大橋 祐太**くん  
 平成23年10月25日生まれ  
 お父さん 勇樹さん  
 お母さん 由香さん  
 優しいお兄ちゃん“ニコニコゆうたくん”のおかげで毎日とても幸せです。これからもますます大きくなってね♪

食生活改善協議会



## ヘルシークッキング

## ヨーグルトゼリー



### ●材料 (4人分)

プレーンヨーグルト 240g  
 砂糖 50g  
 オレンジジュース 100ml  
 粉ゼラチン 5g  
 水 100ml  
 みかん (缶詰) 8粒  
 ミント 少々

### ●作り方

- ①水に粉ゼラチンをふり入れ、湯煎する。
- ②プレーンヨーグルトと砂糖を混ぜ合わせる。
- ③②に①を少しずつ加え、オレンジジュースも加えて器に流し入れて、冷蔵庫で冷やす。
- ④固まったら、みかんとミントを飾る。

### ●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)
	104	3.5	1.8	75	0.1



### ヘルスメイトさんのワンポイントアドバイス

ヨーグルト味がさわやかで、またなめらかなプリンのような食感が味わえます。フルーツソースをかけてもおいしくいただけます。