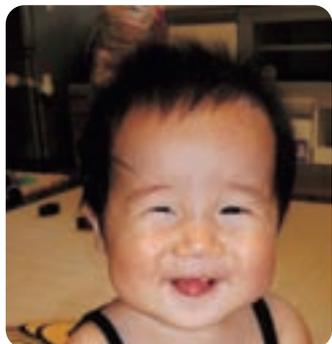


もうすぐ1歳

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。