

もうすぐ1歳

すこやか写真館

平成23年12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:11月1日(木)~9日(金)
提出先:保健センター



大明神
西松 夕凧ちゃん
平成23年11月9日生まれ
お父さん 将司 さん
お母さん 菜月 さん
いつもにこにこゆうちゃん。
これからお兄ちゃんと仲良く大きくなってね。



牧
渡辺 姫衣ちゃん
平成23年11月27日生まれ
お父さん 強 さん
お母さん 美樹 さん
いつも笑顔で、元気いっぱいのめいちゃん。
これから元気に大きくなってね。



南今ヶ淵
傍嶋 應太くん
平成23年11月6日生まれ
お父さん 慎二 さん
お母さん 真実 さん
わが家の癒し、おーちゃん。
これからも笑顔いっぱい
で元気に育ってね!



中須
南谷 旺花ちゃん
平成23年11月28日生まれ
お父さん 明良 さん
お母さん 真理香さん
パワー全開!! やんちゃ姫♪
みんなに元気をありがとう。



食生活改善協議会

ヘルシークッキング

ひじきご飯



●材料 (4人分)

芽ひじき (乾)	7g
油揚げ	1 枚
人参	30g
ゆで大豆	40g
サラダ油	大 1
だし汁	1C
砂糖	大 1
しょうゆ	大 1.5
さやいんげん	20g
塩	少々
米	1.5C
酒	大 1

●作り方

- ①ひじきは洗ってたっぷりの水で戻し、ザルにあげる。
- ②油揚げは油抜きし、人参とともに太めの千切りにする。
- ③さやいんげんは塩少々を入れた熱湯でゆで、斜め千切りにする。
- ④鍋にサラダ油を熱し、人参とひじきを入れて中火で炒める。そこに、だし汁・大豆・油揚げを入れて5~6分煮、砂糖・しょうゆを加え、弱火で煮汁がなくなるまで煮る。
- ⑤米は酒を入れて普通に炊く。炊き上がったら、④とさやいんげんを加えて、さっくりと混ぜる。

●カロリー等

1人分	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	鉄分(mg)	塩分(g)
	317	7.4	6.2	2.0	1.1



ヘルスメイトさんのワンポイントアドバイス

ひじきが嫌いな子でも、味がしっかりついているので食べやすいですよ。ごぼうなどの他の野菜を入れてもおいしくいただけます。