

もうすぐ1歳

すこやか写真館

平成24年1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:12月3日(月)~7日(金)
 提出先:保健センター



南今ヶ淵
西村 美虹ちゃん
 平成23年12月1日生まれ
 お父さん 崇志 さん
 お母さん 紀子 さん

祝1歳!
 美虹ちゃん笑顔に家族みんなが癒されています。
 美虹ちゃん大好き♪



大明神
棚橋 哉仁くん
 平成23年12月29日生まれ
 お父さん 俊知 さん
 お母さん 静 さん

いたずら大好き!元気な哉仁くん。
 いっぱい遊んで、いっぱい笑って大きくなってね。



北今ヶ淵
古澤 愛空ちゃん
 平成23年12月23日生まれ
 お父さん 勝彦 さん
 お母さん 由起子さん

1歳のお誕生日おめでとう。
 元気いっぱい、笑顔いっぱい大きく育ってね。



東結
服部 央芽くん
 平成23年12月25日生まれ
 お父さん 明修 さん
 お母さん 仁子 さん

甘えん坊のおうちちゃん。
 いっぱい食べて元気に大きくなってね

食生活改善協議会
ヘルシークッキング

キャベツときゅうりの塩昆布あえ



●材料 (4人分)

キャベツ 120g
 きゅうり 1/2本
 人参 40g
 りんご酢 小2
 塩昆布 10g

●作り方

①キャベツは3cm角に切る。
 きゅうりは輪切りにする。人参は千切りにする。
 ②ビニール袋に①とりんご酢・塩昆布を入れてもみ込み、30分冷蔵庫に入れる。

●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)
	16	1.0	0.1	26	0.5



ヘルスメイトさんの
ワンポイントアドバイス

シャキシャキとした食感で、しっかりと噛むことができます。季節に合わせたいろいろなお野菜で召し上がっててください。