

もうすぐ1歳

すこやか写真館

平成25年2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:1月6日(月)~10日(金)
提出先:保健センター



牧
渡辺 隆聖くん
平成25年1月16日生まれ
お父さん 康司 さん
お母さん 奈津子さん
隆聖はみんなにいっぱい
の幸せをくれます。
元気に育ってネ!



牧
高橋 美結ちゃん
平成25年1月20日生まれ
お父さん 智生 さん
お母さん 由香 さん
いつもニコニコ笑顔の
みゆちゃん。すくすく
元気に育ってね!



東結
加藤 舞花ちゃん
平成25年1月20日生まれ
お父さん 正樹 さん
お母さん 恵 さん
笑顔が素敵な舞ちゃん。
家族4人毎日笑って
幸せでいようね。



森部
笠井 稜太くん
平成25年1月4日生まれ
お父さん 邦彦 さん
お母さん 史子 さん
たくさん笑って、
イタズラして、
元気いっぱい育ってね。

食生活改善協議会



ヘルシークッキング

小松菜のマスタード和え



●材料 (4人分)

小松菜	300g	
切り干し大根	20g	
にんじん	40g	
A	粒マスタード	大さじ1
	しょうゆ	小さじ2
	酢	大さじ1
	ごま	大さじ1

●作り方

- ①切り干し大根をさっと洗ってゴミを除き、15分ほど水で戻し、よく絞り水けを切って、さっとゆがく。
- ②にんじんは細切りに、鍋でやわらかくなるまでゆでる。
- ③小松菜は熱湯で、塩(分量外)ひとつまみを加えゆでる。水にとり、水けを絞って3cm長さに切る。
- ④ボウルにAを混ぜ合わせ、①、②、③を加えて和える。

●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)
	55	2.5	2.1	191	0.7



ヘルスメイトさんの
ワンポイントアドバイス

マスタードのピリツとした味が効いていて、塩分が少なくてもおいしくいただけます。また、小松菜をはじめとする青菜の野菜は、カルシウムや鉄分も豊富に含まれており栄養満点です。