

もうすぐ1歳

すこやか写真館

平成25年3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:2月3日(月)~7日(金)
提出先:保健センター



北今ヶ淵
ぎん たろう
古澤銀太郎くん
平成25年2月26日生まれ
お父さん 勝彦さん
お母さん 由起子さん
いつも笑いかけてくれる
銀ちゃん。家族みんなが
明るくなったよ。大きく
育ってね。



森部
あい ら
前田 和楽ちゃん
平成25年2月2日生まれ
お父さん 俊輔さん
お母さん 雅子さん
いつもたくさん笑顔をしる
和楽ちゃん。これから
も元気に育ってね!



牧
さ え
渡辺 紗依ちゃん
平成25年2月7日生まれ
お父さん 弘始さん
お母さん 真弓さん
紗依はわが家のアイドル。
これからも元気いっぱい
に育ってね。



南今ヶ淵
き さ ら
丹羽希咲蘭ちゃん
平成25年2月5日生まれ
お父さん 秀徳さん
お母さん 南実さん
ママツ子でよく笑って
よく泣く希咲蘭ちゃん。
お姉ちゃんと仲良く
元気に育ってね。

食生活改善協議会

ヘルシークッキング

かぶのあんかけ



●材料(4人分)

かぶ	小 4 個
カニかま	4 本
三つ葉	1/2 束
しょうが汁	小さじ 1
だし汁	400cc
A { みりん	大さじ 4
{ しょうゆ	小さじ 2
片栗粉	大さじ 1・1/3

●作り方

- ①かぶは茎を2cm 残し切り、よく洗ったら皮をむいて4等分に切る。
- ②カニかまはほぐし、三つ葉は2cmの長さに切る。
- ③鍋にだし汁とかぶを入れて火にかけ、沸騰したら弱火で3分煮る。Aも加えてさらに3分煮る。
- ④かぶが柔らかくなったら、カニかまを加えてひと煮立ちさせて、同量の水で溶いた片栗粉を加えてとろみをつける。
- ⑤しょうが汁を加えてひと混ぜしたら器に盛り、三つ葉のをせる。

●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)
	97	4.5	0.2	63	2.0



ヘルスメイトさんのワンポイントアドバイス

かぶは白い部分よりも、葉(スズナ)の部分にカルシウムをはじめ鉄分やビタミン類などが豊富に含まれています。切り落とした葉もいっしょに入れて食べると、より栄養価がアップします。