

もうすぐ1歳

すこやか写真館

平成25年4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:3月3日(月)~7日(金)
提出先:保健センター



西結
山田 空ちゃん
平成25年3月12日生まれ
お父さん 和宏さん
お母さん 明日香さん
空ちゃんはいつも笑顔
いっぱい。
これからもすくすく元気で
育ってネ。



北今ヶ淵
堀江 乙雅くん
平成25年3月24日生まれ
お父さん 真一朗さん
お母さん 身和子さん
いつもたくさんの笑顔
ありがとう。
おーちゃん 大好き!!
おおきくなあれ!!



北今ヶ淵
白木 愛大くん
平成25年3月11日生まれ
お父さん 幸一さん
お母さん 由加里さん
1歳おめでとう。
これからも強く元気で
お兄ちゃんと仲良くな!



南今ヶ淵
加藤 亜子ちゃん
平成25年3月21日生まれ
お父さん 幸範さん
お母さん 千晶さん
よく食べよく遊ぶ元気
いっぱいの亜子ちゃん。
すくすく育ってね!



食生活改善協議会

ヘルシークッキング

ポテトサラダ



●材料 (4人分)

じゃがいも 250g
にんじん 50g
ほうれん草 80g
ハム 2枚
A { マヨネーズ 大2
塩・こしょう 各少々

●作り方

- ①じゃがいもは皮をむいて2cm角位の大きさに切ってゆでる。
- ②にんじんはいちょう切りにしてゆでる。
- ③ほうれん草はサツとゆでて、水にさらし1cm位の長さに切り水気を絞る。
- ④ハムは1cm角に切る。
- ⑤①~④を混ぜ、Aで和える。

●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)
	112	2.7	5.6	17	0.4



ヘルスマイトさんの ワンポイントアドバイス

年中食べられているポテトサラダですが、今回のほうれん草のように季節の野菜を入れてみるのもおすすめです。