

キッズ すくすく KIDS

7月生まれ HAPPY BIRTHDAY KIDS



3歳の誕生日おめでとう♡
元気すぎて家族みんなが困
っています。
でも颯くんのおかげで我が
家は笑いが絶えません♡元
気いっぱい大きくなってね♡
(母 那緒・父 志朗)

げんとく そう し
源徳 颯志くん (3)

平成20年7月14日生まれ



俐仁1歳の誕生日おめでと
う。たくさんの人たちにお
世話になった1年間だった
ね。元気に大きくなってね☆
(母 千春・父 亮至)

あしたに り と
芦谷 俐仁くん (1)

平成22年7月23日生まれ



よく食べよく寝てよく遊ぶ
しいちゃん！あなたの笑顔
はみんなを元気にしてくれ
る。お姉ちゃんとなかよく
ね♡
(母 久美・父 夏樹)

にしかわ し の み
西川 志乃美ちゃん (1)

平成22年7月29日生まれ



涼楓がいるだけで、みんな
が笑顔になれるよ♡これか
らその素敵な笑顔を絶や
さないでね!! お誕生日おめ
でと〜。
(母 琴美・父 圭一郎)

やまね すず か
山根 涼楓ちゃん (1)

平成22年7月30日生まれ

すくすくKIDS募集中！誕生日の記念にかわい
いお子さんを紹介しますか？発行月に誕生日を
迎える満5歳までのお子さんが対象です。8月生ま
れは、7月4日(月)までにお申し込みください。
紙面の都合上、先着3名にさせていただきます。
企画課 國岡 ☎75-4112

のれん 第2回

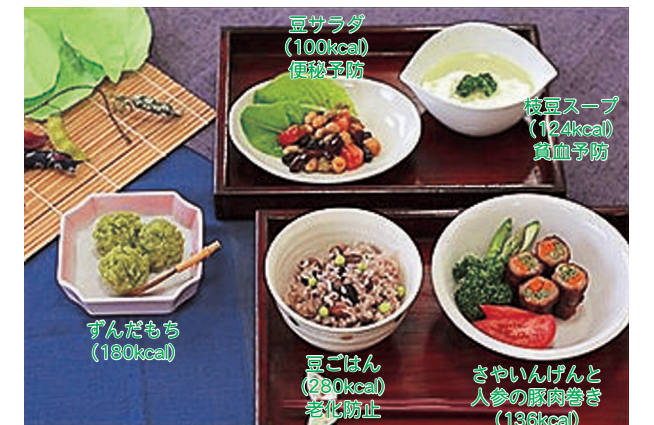
・・・健診センターからこんにちは・・・



みっちゃん「ねえねえマコちゃん、新緑の季節とい
えば・・・やっぱり緑だよ！じゃあ、
緑の食材といえば？」
マコちゃん「豆 まめ！」
みっちゃん「その豆についてこんな質問が届いて
るよ」

質問

『我が家の畑では絹さや、そらまめ、いんげんなど
色々な豆がたくさん採れます。そこで、いろんな
豆を使ったおいしい料理をおしえてください!!』



豆まめ定食 (820kcal 塩分 2.6g)

- ◎さやいんげん
カロテンやビタミンCを多く含む緑黄色野菜です。
若さや疲労回復や美肌づくりに効果が期待できます。
- ◎枝豆
夏のビールのお友。葉酸が多く貧血予防などに効果
があります。
- ◎豆いろいろ
大豆、あずき、金時豆、ひよこ豆他。豆類にはカルシ
ウム、カリウム、食物繊維などバランスよく含まれて
おり、まさに完全栄養食品です。

注意：高栄養な食べ物は意外と高カロリー！！
※詳しいレシピが知りたい人は健診センターまで
◆みなさまからの質問(健康のこと、栄養のことなど)
受け付けます ☎75-3218