

# キッズ すくすく KIDS

8月生まれ HAPPY BIRTHDAY KIDS

## 西尾 李恋ちゃん (1)

平成22年8月6日生まれ



1歳おめでとう☆りこちゃん。我が家を元気に明るく楽しませてくれるりこちゃんです♡とびっきりのりこ smileサイコーだネ☆  
(母 弘子・父 崇)

## 松村 瑞希ちゃん (1)

平成22年8月12日生まれ



1歳のお誕生日おめでとう!  
たくさん食べて遊んでねんねして美緒お姉ちゃんと一緒に元気にすくすく育ててね!(母 典子・父 陽平)  
写真左 美緒お姉ちゃん

## 西村 汐織ちゃん (1)

平成22年8月18日生まれ



毎日元気いっぱいのおしおりちゃん。これからもお父さんとお母さんのそばで可愛い笑顔を見せてネ♡健康に育ちますように。  
(母 かり・父 隆)

## 藤原 壮平くん (1)

平成22年8月23日生まれ



壮ちゃん1歳の誕生日おめでとう! アンパンマンカーでいつもご機嫌。見ているみんなをハッピーにする元気いっぱいの壮ちゃんスマイル、これからもたくさん見せてね。(母 理佳・父 茂)

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。9月生まれは、8月4日(木)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3回

・・・健診センターからこんにちは・・・

おひさまの力と 夏バテ予防!!



夏野菜を  
おひさまにあてると  
美味しくなるんですって!!!

### ★干し野菜の作り方

網やザルに2~3cmに切った野菜を並べて天気の良い日に1日干します。

皮はむかなくてOK!

干した後の野菜は甘みが倍増。栄養もぎゅ〜っと凝縮されてます。

### 干し野菜のあんかけそうめん (240Kcal 塩分2.5g)



#### (作り方)

- ①干し野菜を適量ごま油で炒めます。
- ②だし汁、しょうゆ、酒を入れて炒り煮にします。
- ③お好みで甘みがたりなければ砂糖をいれましょう。
- ④水溶き片栗粉でとろみをつけて完成。



### 旨味・きゅ〜っと涼うどん (エネルギー300Kcal 塩分2.5g)

(干し野菜の素揚げは根菜類が向いています。甘みがましても美味しいですよ。)



※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・・・お受けします) ☎75-3218