



しゅうと  
★ 奥平 秋翔 くん  
R3.9.20 生・平良  
父：翔 母：樹菜



ゆな  
★ 宮城 優心ちゃん  
R3.11.27 生・平良  
父：雄弥 母：悠夏



りつ  
★ 譜久村 律くん  
R3.11.18 生・平良  
父：俊 母：江利佳

元気な  
BABY

元気なBABY  
大募集!

お申込みは  
こちらから  
☎ 72-3750  
Eメール  
ph.pr@city.miyakojima.lg.jp



あゆと  
★ 上地 渉斗 くん  
R3.9.9 生・平良  
父：建斗 母：かのん



ふうた  
★ 平良 風太くん  
R2.6.24 生・平良  
父：政樹 母：綾



いずみ  
★ 山藤 衣純ちゃん  
R4.1.27 生・城辺  
父：勇介 母：ひとみ



はやと  
★ 前泊 駿斗くん  
R3.4.23 生・平良  
父：秀斗 母：智美

元気な  
BABY  
応募について

★ご応募資格は誕生日から1歳6か月までのお子さま。 ★写真は対象のお子さまお一人のみ、縦で撮影してください。  
★現在宮古島市にお住まいのお子様。 ※複数のお子さまが写っている場合、お名前などの紹介は1歳6か月までのお子さまのみ掲載します。  
<おしらせ> 応募多数により、掲載まで一年以上お待たせしてしまう状況を改善するために、その月ごとの応募・抽選といたします。  
(令和4年6月号までは、令和4年3月20日までにご応募いただいた方を順番に掲載します。) ※該当期間外の応募は受け付けません。  
■7月号の応募期間：3月21日～5月末日 ■8月号の応募期間：6月1日～末日 ■9月号の応募期間：7月1日～末日



ふだん草とカッターチーズのお浸し

1人分あたりの摂取量

エネルギー：39kcal  
タンパク質：4.4g  
脂質：1.0g  
カルシウム：69mg  
鉄分：2.8mg  
塩分：0.7g

【材料】(5人分)

- ふだん草・・・380g
- だし汁・・・65cc
- ④ 薄口しょうゆ・・・小さじ2
- みりん・・・小さじ1弱
- カッターチーズ・・・100g

【作り方】

- ①ふだん草は沸騰した湯で茹でて、水にとり、冷ましたらよく絞って細かくきる。
- ②①と④の調味料、カッターチーズを和えて器に盛る。

カッターチーズは一般的なチーズに比べ低カロリー、低脂肪で塩分が少な目なヘルシーチーズです。ビタミンA、葉酸、鉄分が豊富な島野菜のふだん草とカッターチーズのカルシウムが入った栄養満点なお浸しです!

レシピ考案 宮古島市食生活改善推進員協議会 (H30)

令和4年度 食生活改善推進員養成講座 受講者を募集します!

6月16日(木)開講。全5回の講習を終了後、食改デビュー!  
食やボランティアに興味がある方、食改さんとして活動してみませんか?

詳しくは、宮古島市健康増進課 ☎ 72-4704 までお問い合わせ下さい。



宮古島市  
ホームページ



2022年  
宮古島市勢要覧



エコアイランド宮古島  
ホームページ

