



ほだか
★ 本村 穂貴 くん
R4.12.5 生・平良
父：貴弥 母：亜也乃



みはる
★ 中村 仁晴 くん
R5.1.30 生・平良
父：寛 母：梢



しほ
★ 宮国 汐帆 ちゃん
R4.1.5 生・伊良部
父：健太郎 母：菜美子

★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



ゆゆ
★ 吉井 悠結 ちゃん
R4.12.19 生・上野
父：康博 母：千晶



みいな
★ 垣花 美唯奈 ちゃん
R4.11.4 生・下地
父：浩司 母：楓



さお
★ 伊敷 咲桜 ちゃん
R4.4.14 生・平良
父：歩夢 母：有李



せな
★ 親里 青波 くん
R5.2.19 生・平良
父：実頼 母：万里

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。
★広報誌に掲載された場合、宮古島市のHP上でも広報みやこじまの記事として公開されます。
<おしらせ> 応募多数により、その月ごとの応募・抽選といたします。
■7月号の応募期間：5月1日～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



パルダマサラダ

【一口メモ】

島野菜を使ったお手軽な一品です。ビタミンA、鉄分を多く含むパルダマを食べやすくサラダにしました。パッションフルーツの爽やかな酸味を感じられます。

【材料】(4人分)

パルダマ	50g
玉ねぎ	1/4 個
キュウリ小	1 本
人参	40g
<ドレッシング>	
パッションフルーツ	1 個
(大さじ1/2の果汁をしぼる)	
塩・こしょう・砂糖	少々
オリーブ油	小さじ2

【栄養価 1人あたり】

エネルギー	37kcal
たん白質	0.7g
脂質	2.1g
炭水化物	2.1g
食物繊維	1.2g
カルシウム	38mg
鉄分	0.3mg
塩分	0.1g
ビタミンA	132 μg

- ①野菜は千切りにする。
- ②ドレッシングを作る。パッションフルーツをこして種を取り除く。
- ③②に砂糖、塩、こしょう、オリーブ油を混ぜ合わせる。
- ④千切り野菜を③で和える。

レシピ考案 宮古島市食生活改善推進員協議会 3班



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

