



ゆな
★ 垣花 結菜 ちゃん
R5.2.19 生・平良
父：勝彦 母：寿香



大宜見 ここみちゃん
R4.12.22 生・平良
父：拓矢 母：なぎさ



けんと
★ 仲間 健人くん
R4.12.26 生・平良
父：和彦 母：美緒

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



りんか
★ 比嘉 凜佳ちゃん
R5.3.3 生・平良
父：裕紀 母：智佳



山村 おとちゃん
R5.2.10 生・上野
父：浩誠 母：さやか



まはろ
★ 川上 笑晴心ちゃん
R4.10.8 生・平良
父：隆太 母：奈澄



うたは
★ 棚原 詩羽ちゃん
R4.6.15 生・平良
父：俊平 母：恵

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。
■ 10月号の応募期間：8月1日～末日 ■ 11月号の応募期間：9月1日～末日 ■ 12月号の応募期間：10月1日～末日



パパイアの煮物

【材料】(4人分)

パパイア	300g(中1玉)
人参	200g(大きめ1本)
しいたけ	80g(5~7個)
なまり節	60g(約1/3本)
キヌサヤ	20g(8~10枚)
塩	少々
だし汁	1カップ
酢	小さじ1
料理酒	小さじ1
みりん	大さじ1
醤油	大さじ1

【一人分摂取量】

エネルギー	90kcal
炭水化物	15.5g
たん白質	8.3g
脂質	0.4g
塩分	0.6g
食物繊維	4.2g
カルシウム	46mg
鉄分	1.2mg
ビタミンA	370mg
ビタミンC	40mg

【一口メモ】

パパイア酵素は、血液中のコレステロールやタンパク質の分解にも働くため、糖尿病や高脂血症、高血圧などの生活習慣病の改善に効果があるといわれています。

- ①パパイアは、両端を少し切り取り、水にさらす。縦半分カットし、種を取り皮をむき、短冊に切る。
- ②人参は皮をむき、縦半分切って半月切りにする。
- ③しいたけは石突きを取り、半分に切る。
- ④キヌサヤは軽く塩茹でし、斜め切りにする。
- ⑤なまり節は、イチヨウ切りにする。
- ⑥パパイアと人参を竹串が通るくらいまで茹る。
- ⑦鍋に①、なまり節、しいたけを入れ煮込み、沸騰したらパパイア、人参を入れ味をしみこませる。
- ⑧味がしみこんだら、キヌサヤを加えて仕上げる。

レシピ考案

宮古島市食生活改善推進員協議会



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

