



そうま
我如古 爽真くん
R6.3.15 生・平良
父：誠 母：幸美



とわ
徳嶺 杜和くん
R5.10.25 生・平良
父：誠 母：葵



あおと
原 碧翔くん
R6.5.13 生・平良
父：大輔 母：智美

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



いろ
友利 彩ちゃん
R6.1.6 生・平良
父：彰吏 母：真子



つきな
砂川 月七ちゃん
R5.12.21 生・平良
父：優二郎 母：あずさ



ひなと
小島 暖叶くん
R6.2.28 生・平良
父：誠也 母：系乃



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(縦横比4:3推奨)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。
 ■ 9月号の応募期間：7月1日～末日 ■ 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

夏野菜のスープ



【一人分摂取量】

エネルギー	49kcal
蛋白質	7.3g
脂質	0.4g
炭水化物	5.1g
食物繊維	1.6g
カルシウム	15mg
鉄	0.4g
塩分	0.5g

【一口メモ】

食物繊維が豊富な島の夏野菜を使って、夏バテぎみの身体でも食べやすいように酸味のあるスープに仕上げました。

【材料】(4人分)

へちま	小1本(150g)
オクラ	4本(30g)
トマト	中1個(100g)
しめじ	70g
鶏ささみ	100g
片栗粉	小さじ1
固形コンソメ	1個
水	3カップ
酢	大さじ1
こしょう	少々

- ①へちまの皮をむき7～8mm厚さの輪切りにし、オクラは5～6mmの輪切り、トマトは2cm角に切る。しめじの石づきを切り落としほぐしておく。
- ②鶏ささみは筋を取り、一口大に切って片栗粉をまぶしておく。
- ③鍋に分量の水、コンソメ、へちま、しめじを入れ火にかけて沸騰したら②の鶏ささみ、トマト、オクラの順に加える。
- ④最後に火を止め、酢とこしょうを加え仕上げる。

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

