



かずま
★ 伊佐 一真くん
R4.10.5 生・平良
父：育之 母：美香



ゆき
★ 根間 優季ちゃん
R4.10.27 生・伊良部
母：希望



とうや
★ 幸喜 燈哉くん
R4.11.2 生・平良
父：一晃 母：鈴

★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



みお
★ 嘉手苅 実生ちゃん
R4.9.26 生・平良
父：幸次 母：瑠奈



あおと
★ 堀口 蒼斗くん
R4.1.14 生・平良
父：陽平 母：朋美



あお
★ 和田 明桜ちゃん
R4.11.8 生・城辺
父：栄作 母：愛結美



みお
★ 栗崎 未織ちゃん
R4.7.22 生・平良
父：雅史 母：麻未

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。
■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 ■10月号の応募期間：8月1日～末日



トマトゼリー

【一口メモ】

抗酸化作用のあるリコピンが入ったトマトを喉ごしのよいゼリーにしました。さっぱりしていて、砂糖も少なめなので、夏のおやつにピッタリです。

【材料】(小カップ15ヶ分)

トマト (中玉約3個)	500g
砂糖	50g
アガー	10g
水	300cc
レモン汁 (混ぜる用の袋1枚)	大さじ1

【一人分(1カップ)摂取量】

エネルギー	22kcal
炭水化物	5.1g
たん白質	0g
脂質	0g
食物繊維	0.4g
カルシウム	2mg
ビタミンC	5mg
塩分	0g

- ①トマトは、皮を湯むきし、つぶす。
- ②砂糖とアガーを袋の中で混ぜておく。
- ③鍋に分量の水を入れ、②を少しずつ加えながら混ぜる。ダマにならない様に混ぜたら、火にかける。かき混ぜながら加熱して、沸騰したら火を止める。
- ④③に①を入れ、レモン汁を加えて器に入れ、冷蔵庫で30分程冷やし固める。

レシピ考案

宮古島市食生活改善推進員協議会 (H30年度I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

