



ほはる
笠原 帆悠くん
R5.3.16 生・平良
父：峻央 母：志帆



ひろと
谷 宏人くん
R6.1.24 生・平良
父：道人 母：愛美



あおい
仲間 蒼惟くん
R5.6.9 生・城辺
父：正博 母：沙希

★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



ごう
砂川 郷くん
R5.11.10 生・平良
父：裕仁 母：晴香



りむ
島袋 莉夢くん
R6.1.12 生・下地
父：利哉 母：優菜



ゆか
豊見山 結佳ちゃん
R5.12.23 生・平良
父：昇 母：麻友



まさと
柚木崎 允人くん
R6.3.22 生・平良
父：雅訓 母：紗央理

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。

■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

青パイヤの和え物



【一口メモ】

一年中手に入りやすい熟す前の青パイヤは昔から野菜として食べる習慣があり、母乳の出をよくすると言われてきました。パイヤに含まれるパパイン酵素は脂肪やたんぱく質を分解する作用があり、肉を柔らかくします。パイヤに赤パプリカと青ピーマンを加え彩り良く、梅の酸味と歯ごたえで夏場の食欲をさそう一品に仕上げました。

【材料】(4人分)

青パイヤ	200g
赤パプリカ	50g
青ピーマン	50g
① 山海ぶし	大さじ2
① みりん	大さじ2
塩(塩もみ用)	ひとつまみ

【一人分摂取量】

エネルギー	63kcal
蛋白質	0.9g
脂質	0.1g
食物繊維	1.7g
カルシウム	22mg
鉄	0.9g
塩分	0.7g

- ①青パイヤはアクがあるのでボールに水を流しながら四つ割りにし、皮を剥き、種を取り除く。
- ②下ろし金で千切りにしてお好みのかたさに茹でて、水にさらした後、水気をしっかり絞る。
- ③赤パプリカと青ピーマンは細めの千切りにして塩もみし、洗い流して水気をペーパータオルでとる。
- ④①の山海ぶしとみりんを合わせておく。
- ⑤ボールに②のパパイヤと③のパプリカとピーマンを入れ、④の①で和えて器に盛り付ける。

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

