



みおん  
**伊藤 海音 ちゃん**  
R2.9.24 生・平良  
父：博紀 母：果里奈



さく  
**上原 朔くん**  
R1.12.11 生・上野  
父：剛 母：歩



つばき  
**比嘉 椿ちゃん**  
R2.11.30 生・平良  
父：優輝 母：結実

**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](mailto:ph.pr@city.miyakojima.lg.jp)



るきや  
**池間 瑠希弥 くん**  
R3.1.25 生・平良  
父：牧人 母：望美



なのか  
**新里 心乃香 ちゃん**  
R2.10.7 生・平良  
父：連梨 母：芹莉華



こうへい  
**渡真利 公平くん**  
R2.10.29 生・上野  
父：一平 母：美佳



ここな  
**平良 心絆ちゃん**  
R2.11.27 生・平良  
父：誠 母：紗里奈

元気な  
BABY  
応募について

★ご応募資格は**誕生日から1歳6ヶ月まで**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ヶ月までのお子さまのみ掲載します。  
＜おしらせ＞ 応募多数により、掲載まで1年以上お待たせしてしまう状況を改善するために、**その月ごとの応募・抽選**といたします。  
(令和4年6月号までは、令和4年3月20日までにご応募いただいた方を順番に掲載します。) ※該当期間外の応募は受け付けません。  
■7月号の応募期間：3月21日～5月末日 ■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



1人あたりの摂取量  
エネルギー：167 kcal  
タンパク質：5.9 g  
脂質：6.7 g  
カルシウム：163 mg  
鉄分：0.6 mg  
塩分：3.4 g

**彩り島サラダ**

**【材料】(4人分)**

- ・パルダマ……………40g
- ・オクラ……………5本(50g)
- ・ブロッコリー……………1/4株(50g)
- ・プチトマト……………6個
- ・パプリカ(黄)……………1/3個(50g)
- ・プロセスチーズ……………60g
- ・アーモンド(素焼き)……………15g
- ・塩……………小さじ1/2
- ・コショウ……………少々

**ヨーグルト  
ドレッシング**

- ・ヨーグルト……………大さじ5
- ・オリーブ油……………大さじ2
- ・酢……………小さじ4
- ・砂糖……………小さじ1/2

レシピ考案 宮古島市食生活改善推進員協議会(H30)

島野菜をカルシウムのとれるヨーグルト  
ドレッシングでサラダにしました。  
彩りが鮮やかで食欲をそそります♪



**作り方**

- ①パルダマは茎から葉を外し、洗って2～3cm幅に切る。
- ②ブロッコリーは小さめの小房に分けて茹でる。  
オクラは茹でて1cm幅の小口切りにして水気を切る。
- ③プロセスチーズは1cm角に切り、パプリカは1cmの色紙切り、プチトマトは4等分のくし形(半円型)に切る。アーモンドは粗く刻む。
- ④ヨーグルトドレッシングの材料をしっかりと混ぜる。
- ⑤パルダマ、オクラ、ブロッコリー、パプリカをヨーグルトドレッシングで和え、塩、コショウで味をととのえる。
- ⑥器に盛り付けて、チーズ、プチトマト、アーモンドをトッピングして完成。



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

