



みなと
加藤 湊ちゃん
R6.6.19 生・平良
父：大希 母：歩



りく
仲間 律玖くん
R6.3.6 生・平良
父：亮 母：ひかる



下里 レナちゃん
R6.6.27 生・平良
父：富身博 母：一乃

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



める
溝尻 芽生ちゃん
R6.5.24 生・平良
父：政太朗 母：真実



にこ
渡真利 笑和ちゃん
R6.1.17 生・平良
父：有喜 母：真理子



りゆう
野原 琉くん
R6.6.18 生・平良
父：正晴 母：知恵



るい
佐和田 琉維くん
R6.2.28 生・平良
父：唯人 母：佑笑

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。

■1月号の応募期間：11月1日～末日 ■2月号の応募期間：12月1日～末日 ■3月号の応募期間：1月1日～末日

ターツームーツー



【一人分摂取量】

エネルギー	182kcal
蛋白質	3.6g
脂質	1.3g
炭水化物	40.6g
食物繊維	2.4g
カルシウム	70mg
鉄	2.2mg
塩分	0.2g

【一口メモ】

小豆には、ポリフェノールであるアントシアニンが豊富に含まれています。

芋くずのもちがぶるぶるとくつきやすく「みんなに幸せがくつき大きく広がりますように」とお祝い事などに作られてきました。

【材料】(4人分)

黒あずき	25g
塩	少々
芋くず粉	70g
水	1カップ
黒糖	90g
水	1カップ
生姜	5g
きな粉	20g

①黒あずきは洗って一晩水に漬けたあと、火にかけ柔らかくなるまで茹でて塩を少々加える。

②生姜をすりおろし、お茶パックまたはキッチンペーパーに入れ絞り、生姜汁を作る。

③芋くず粉は1カップの水で溶かす。

④鍋に、黒糖と水1カップを入れ中火で煮溶かしたら、③の水溶き芋くず粉を入れ、とろみが出てきたら弱火にして練り混ぜる。

⑤④の艶と粘りが出たら、②の生姜汁と①の茹でた黒あずきを加えて混ぜ合わせ、火を止めバットに流し入れる。

⑥冷めたら切り分けてきな粉をまぶす。

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

