

HAPPY BIRTHDAY  
1歳になりました

佐藤 <sup>つばき</sup> 椿 ちゃん



食べることが大好き♪  
お姉ちゃんと仲良く遊んでいます♪

パパとママ  
佐藤 勇伍 さん  
麻衣 さん

平成 28 年 3 月 8 日 生まれ

土井栄養士の

もう一品欲しいメニュー  
【ルビーサラダ】



必要な材料(2人分)

- レタス 40g ~ 小さくちぎる
- トマト 40g ~ さいの目切り
- キャベツ 40g ~ 千切り
- キュウリ 20g ~ 薄く輪切り
- ルビーグレープフルーツ 80g ~ 皮をむき実だけを取り出し、小さくちぎる
- りんご 40g ~ 皮をむき千切り

栄養価(1人当たり)

- エネルギー 39 kcal 塩分 0 g
- カルシウム 33 mg 蛋白質 1.3 g

＝ 作り方 ＝

◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆ 下処理した野菜と果物を混ぜ合わせ10分くらい馴染ませ器に盛る。(ドレッシングなどの調味料は使いません)

- ★サラダのドレッシング代わりに、果物と合わせても美味しく食べられ、塩分は0です。
- ★野菜には食物繊維が含まれ、大腸がんを予防、脂質異常症予防等になります。またよく噛むことで、虫歯予防になったり認知予防やダイエットにも大切な野菜です。
- ★1日に必要な野菜は緑黄色野菜120g、淡色野菜230gと合わせて350gとされています。毎食100g位を目安に摂取しましょう。

夜間急病テレホンセンター

(深川市立病院内) 電話 22-4100  
受付時間 午後5時～翌朝8時30分

妹背牛診療所 4月の休診日

- 1日(土)～2日(日) 9日(日)
- 15日(土)～16日(日) 23日(日)
- 29日(土)～30日(日)

12日・26日(水)午後より訪問診療のため午前のみ診察いたします。  
午後は診察もリハビリもお休みです。

※5月休診予告  
5月1日～7日まで休診となります。

深川医師会休日当番表

月 日	当 番 医 院
4 / 2 (日)	深川市立病院 ☎22-1101 6条6番1号
4 / 9 (日)	北海道中央病院 ☎22-2135 西町1番7号
4 / 16 (日)	斎藤整形外科医院 ☎23-3737 7条9番38号
4 / 23 (日)	深川市立病院 ☎22-1101 6条6番1号 (担当医・吉田医院医師)
4 / 29 (土)	深川市立病院 ☎22-1101 6条6番1号 (担当医・児島医院院長 児島俊一)
4 / 30 (日)	深川市立病院 ☎22-1101 6条6番1号 (担当医・北竜町立診療所 所長 浦本幸彦)

妹背牛町ホームページアドレス <http://www.town.moseushi.hokkaido.jp/>

この広報紙は再生紙を利用しています。