

すくすくたくっ子

はいぱーず!

いまいずみ りょうすけ なぎ ゆうと
今泉 稜亮くん(5歳) 那祇 ちゃん(9か月) 雄斗 くん(4歳)

まさき そうた
真崎 蒼大くん(1歳)



元気いっぱいの稜亮くんと雄斗くんは虫捕りが大好き★公園や保育園で必ず虫捕りをして遊びます♣家族のアイドル那祇ちゃんは好き嫌いなく何でも食べられるお利口さん♥とっても仲良しな3きょうだいです♪

納豆とバナナが大好物で、毎朝必ず食べている蒼大くん♣最近はバナナの皮を自分でむけるようになりました♥アンパンマンもお気に入り★特にアンパンマンパズルにハマっていて、何度も繰り返し遊んでいます♪

パパ・ママから

3人仲良く元気に遊んでね!

パパ・ママから

いつもニコニコ笑顔の蒼ちゃん。8月に七星ちゃんが生まれてお兄ちゃんになったね。兄妹仲良くたくましく育てね。

(多久町東の原) りまやパパ/カ也さん ゆかママ/友佳さん

(北多久町筋原) たけしパパ/健さん なつみママ/名津美さん

子どもさん(就学前)の登場を受け付けています! 情報課広報聴係(☎75-2280)までご連絡を♪

ハサミで切り取って、レシピ集を作りましょう。



早寝・早起き・朝ごはん

なすのそぼろ炒めご飯

1人分 /

488 kcal

塩分 1.4g

野菜量 89g

※ごはん180gのカロリー含む

材料 (4人分)

- なす 250g
- サラダ油 大さじ1/2
- にんにく 1片
- 合いびき肉 200g
- 水 80ml
- しょうゆ 大さじ2
- A 砂糖 小さじ4
- 酒 大さじ1
- ご飯 茶碗4杯分
- レタス 1枚
- ミニトマト 8個

作り方

- 1 なすは1cm角に切って水にさらし、水気を切る。
- 2 フライパンにサラダ油、にんにくを入れ、中火で香りが立つまで炒める。合いびき肉を加えて炒め、色が変わったら1を加え、しんなりするまで炒める。
- 3 フライパンの余分な脂をふき、Aを加えて約1分炒める。
- 4 器に温かいご飯と3を煮汁ごと盛り、野菜を彩りよく盛り付ける。

1人分での量の野菜を使っています



幡船の里のみなさん

簡単にでき、野菜ぎらいの子どもでも食べやすく、そうめん、うどんにかけても美味しい一品です。



※多久市食育推進協議会委員が作るメニューを紹介しています

市報たく

たく日和

2020 NO.711

[発行] 多久市 〒846-8501 佐賀県多久市北多久町大字小侍7-1
Tel. 0952-75-2280 Fax. 0952-75-2110 E-mail: koho@city.taku.lg.jp
[編集] 情報課 広報聴係 [印刷] 株式会社音成印刷
[発行日] 令和2年9月1日

多久市公式HP



UD FONT by MORISAWA

自然保護のため再生紙を使用しています。

