

田島 蒼珠 くん(1歳)

鶴丸 喜晴ちゃん (10か月) 結士 くん(2歳)



電車や車のおもちゃにハマっている蒼珠くん♣おでかけの時に 持ち歩いたり、寝る時におふとんで一緒に寝たりしています♪ お友達と仲良しで、遊ぶのはもちろん側にいるだけで楽しい♥ 優しく元気いっぱいに成長中です★

パパ・ママ

いつもニコニコ元気なあしゅくん いっぱい食べて笑って大きくなってね

(北多久町山犬原) パパ/晋平さん ママ/梨緒さん



おじいちゃん、おばあちゃん、ひいおじいちゃん、ひいおばあ ちゃんが大好きな結士くんと喜晴ちゃん♥結士くんは滑り台 がお気に入りで、畑仕事も手伝うお利口さんです★喜晴ちゃ んはそんなお兄ちゃんをいつもニッコリ見つめています♪

、人分でこの量の野菜を使っています

パパ・ママ から

いつもごはんをモリモリ食べてくれる2人。 これからも2人とも笑顔で仲良く育ってね♪ 結士くんと喜晴ちゃんが大好きです。

(北多久町多久原) パパ/ 昌樹さん ママ/美帆さん

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

103

\ 1人分 /

塩分

野菜量



朝ごはん



○板こんにゃく …………1/4枚 ○干し椎茸 ・・・・・・・・・・2個

○大豆水煮 ········40g

○鶏肉 ······ 60g ○サラダ油 ……………………小さじ1

○みそ ·······40g

○煮干しだし ·······400cc





- ○大根 ·············· 60 g (3cm) ①大根と人参は皮をむいて薄くいちょう切り、 ねぎは小口切りする。しめじは小房に分け、 ○人参 ······ 20 g (1/4本) ごぼうはささがきにする。板こんにゃくはさ ○ねぎ …………………… 小2本 いの目切り、干し椎茸は水で戻してせん切り ○しめじ ……… 20g(1/4パック) にする。 ○ごぼう ············ 40 g (1/3本)
 - 2大豆水煮は、すり鉢で軽く粒が残るくらいにつぶす。(ミキサーや包丁で刻んでも可)
 - 3鶏肉を炒め、火が通ったら大根や人参、ごぼ う、こんにゃくを入れて炒める。そこに煮干 しのだしを入れて煮立たせ、椎茸としめじを
 - **②野菜が柔らかくなったら、つぶした大豆水煮** を加える。
 - ⑤味噌を溶き、ねぎを加えてひと煮立ちする。

学校給食センターのみなさん

大豆やたくさんの野菜を使った呉汁 は、栄養満点で体も温まります。これか ら寒くなる冬にはぴったりの一品です。

※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



.

[編集]情報課 広報広聴係 [発行日]令和2年10月1日

[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

[印刷]株式会社音成印刷

多久市公式HP









