

すくすくたくっ子

はいぽーず!

しらき ゆう はる あや そう
白木 結 ちゃん(4歳) 晴 くん(5歳) 絢 ちゃん(3歳) 颯 くん(1歳)

こまつ ゆな ゆうと みわ
小松 由奈 ちゃん(5歳) 勇翔 くん(2歳) 未和 ちゃん(3歳)



白木家を明るく照らす仲良し4きょうだい★晴くんと結ちゃんはスイミングを頑張っています♪かわいいポーズが得意な絢ちゃんはブドウが大好物♣颯くんはお兄ちゃん、お姉ちゃんの真似っこがマイブームです♥

自転車遊びにハマっている元気な3きょうだい★由奈ちゃんは「鬼滅の刃」を毎日見えています♣未和ちゃんはお医者さんごっこがマイブーム♪みんなのアイドル勇翔くんはいつもかわいがってくれるお姉ちゃんたちが大好きです♥

パパ・ママから 毎日元気いっぱい仲良しな4人。たくさん笑顔で家族みんな幸せだよ。これからも、すくすく大きくな〜れ♥

パパ・ママから 3人仲良く元気に育ててね♥

(東多久町別府二区) パパ/健太さん ママ/彩美さん

(北多久町高木川内) パパ/大輔さん ママ/文香さん

お子さんの写真大募集

「すくすくたくっ子 はいぽーず!」では、お子さん(就学前)の登場をお待ちしています!ご家族の記念にお子さんの笑顔を投稿してみませんか?右のQRコードからも応募できます!くわしくは、情報課広報広聴係(☎75-2280)までご連絡ください!

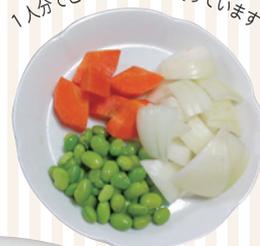


ハサミで切り取って、レシピ集を作りましょう。



早寝・早起き・朝ごはん グリーンシチュー

1人分での量の野菜を使っています



材料 (2人分)

- 枝豆(皮なし) 70g
- じゃがいも 中1個
- 人参 1/2本
- 玉ねぎ 150g (1/2個)
- サラダ油 小さじ2
- バター 5g
- 小麦粉 大さじ1
- 牛乳 150cc
- 豚もも薄切り 3枚
- A 水 200cc
- コンソメ(顆粒) 小さじ1
- 粉チーズ 小さじ1

作り方

- 1 枝豆は茹でてフードプロセッサーにかける。野菜はすべてひと口大に切る。
- 2 サラダ油、バター、小麦粉をいため、牛乳でのばしてホワイトソースを作る。
- 3 鍋にひと口大に切った豚ももと野菜を入れ、Aを注いで煮る。
- 4 ホワイトソースと枝豆を加えて温め、最後に粉チーズを振る。

1人分 / 332 kcal 塩分 0.8g 野菜量 140g



多久市保育協議会給食部会

毎日子どもたちの元気な笑顔に支えられながら、おいしい給食を作っています。今回は食育の一環で、畑でとれた枝豆をアレンジしてグリーンシチューを作ってみました。これからもいろんな料理にチャレンジします。お楽しみに。



※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 11 2020 NO.713

[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 広報広聴係 [印刷] 株式会社音成印刷
[発行日] 令和2年11月1日

多久市 緊急情報メール通知サービス



UD FONT by MORISAWA 自然保護のため再生紙を使用しています。

