

すくすくたくっ子

はい ぽーず!

ほそや りつは
細谷 律羽 ちゃん(1歳)

おおた こはる このか
太田 希陽 ちゃん(2歳) 希佳 ちゃん(6歳)



保育園が大好きで一度も泣かずに通っている律羽ちゃん♥お友達と仲良く歌を歌ったり落ち葉を集めたりして遊んでいます♪教育テレビにも夢中★いつも番組が始まると釘付けで、一緒に踊りながら楽しく見えています♣

パパ・ママから いつもニコニコのりっちゃん♥
たくさんの幸せをありがとう〜
これからも家族でいろんなところに行こうね♥

(北多久町多久原) パパ/さとし 怜史さん ママ/あいみ 亜衣美さん



元気いっぱいな希佳ちゃんと希陽ちゃん★いつもおままごとをして楽しく遊んでいます♣妹思いでしっかり者の希佳ちゃんは、料理のお手伝いもできるお利口さん♥希陽ちゃんはお姉ちゃんの真似をして歌うのが大好きです♪

パパ・ママから しっかり者で、妹に優しいお姉ちゃん。お調子者だけど、いつもみんなを笑顔にしてくれる我が家の末っ子。
そんな2人が大好き♥これからも仲よし姉妹でいてね!

(北多久町砂原) パパ/ようへい 洋平さん ママ/みき 未希さん

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掲載してみませんか?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

鮭とキャベツの重ね蒸し

1人分 /

1人分での量の野菜を使っています



材料 (2人分)

- 生鮭 2切れ
- しょうゆ 小さじ1
- A 酒 大さじ1
- こしょう 2振り
- キャベツ 230g
- ブロッコリー 50g
- パプリカ 1/4切れ (30g)
- しめじ 1/3袋 (70g)
- バター 15g
- 塩昆布 10g

作り方

- ①生鮭は2等分に切っておく。鮭に分量外の酒(大さじ1)を振っておく。Aの材料を混ぜ合わせておく。
- ②野菜は洗って、キャベツはざく切り(手でちぎってもよい)、ブロッコリーは小房に切り、パプリカは短冊切りにする。しめじは石づきを取り、手でさく。
- ③耐熱容器にキャベツとしめじを混ぜ合わせてしき、水気を拭いた生鮭を重ね、ブロッコリー、パプリカ、塩昆布をちらし、バターをのせる。
- ④Aを振り、ふんわりラップをし、電子レンジで600W 5分(500W 6分)加熱する。

214 kcal

塩分 1.6g

野菜量 155g



多久市食生活改善推進協議会

簡単で野菜をたくさん食べられるレンジ料理です。鮭をささみなどに変えてもOKです。季節の野菜やきのこを加えてお試しください。しょうがやレモンなどを加えてもおいしいですよ。



※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 12
2020 NO.714

〔発行〕多久市 〒846-8501
Tel. 0952-75-2280
〔編集〕情報課 広報広聴係
〔発行日〕令和2年12月1日

佐賀県多久市北多久町大字小侍7-1
Fax. 0952-75-2110 E-mail: koho@city.taku.lg.jp
〔印刷〕株式会社音成印刷

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。

