

すくすくたくっ子

はいぽーず!

こやしき
小屋敷 さなちゃん(1歳)

とみなが いっせい みゆ
富永 一成くん(2歳) 三結ちゃん(5歳)



お外が大好きなさなちゃん♪何にでも興味津々で、お散歩中にお花や落ち葉で遊ぶことがお気に入りです♣️最近すべり台をすべれるようになりました★大好物のヨーグルトをたくさん食べて、元気いっぱい成長中です♥️

おままごとが大好きな三結ちゃんと一成くん★いつも仲良くケーキ屋さんやピザ屋さんになりきって遊んでいます♣️絵を描くのが好きな三結ちゃんは、パパと大きな絵を描くのが楽しみ♥️一成くんは音楽に合わせて踊ることにハマっています♪

パパ・ママから さなちゃんの写真にいやされています! これからも元気にスクスク育ってほしいです♥️ 生まれてきてくれてありがとうございます♥️

パパ・ママから みゆちゃん、いつもいっせいくんのお世話ありがとう。いっせいくん、かわいい笑顔にパパもママも元気をもらいます。これからも2人仲良く大きくなってね♥️

(多久町東町) パパ/奨太さん ママ/ちひろさん

(北多久町砂原) パパ/久司さん ママ/美紀さん

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

鶏むね肉とキャベツのクリーム煮

1人分はこの量の野菜を使っています

- 材料 (4人分)
- 鶏むね肉 (皮なし) 280g
 - 塩 (①用) 小さじ1/6
 - こしょう (①用) 少量
 - キャベツ 400g
 - ブロッコリー 120g
 - サラダ油 小さじ1
 - 水 1カップ
 - A 固形ブイヨン 1/2個
 - 小麦粉 大さじ4
 - B バター 8g(小さじ2)
 - サラダ油 8g(小さじ2)
 - 塩 (③用) 小さじ1/6
 - こしょう (③用) 少量
 - 牛乳 2カップ

- 作り方
- ①鶏肉はひと口大に切って塩、こしょうを振る。キャベツはざく切りにし、ブロッコリーは小房に分けてラップに包み電子レンジ (600W) で1分加熱する。
 - ②なべに油を熱し、鶏肉をいため、色が変わったらキャベツとAを加えて混ぜ、煮立ったら、弱火にして15分程煮る。Bを耐熱容器に入れ、ラップをしないで電子レンジ (600W) で約1分加熱し混ぜ合わせる。
 - ③②のなべにBを加えて混ぜ、塩・こしょうで味を調える。ブロッコリーと牛乳を加えて混ぜながらひと煮立ちさせる。

1人分 /

245 kcal

塩分 0.7g

野菜量 130g



多久市PTA連合会母親部

ホワイトルーが簡単にでき、鶏肉も柔らかくて美味しいです。野菜もたくさん入っていて栄養も取れるので、ぜひ作ってみてください。



※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

2021 NO.715

[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3年1月1日

UD FONT by MORISAWA

自然保護のため再生紙を使用しています。

