



すくすくたくっ子

はい ぽーず!

たなか ねお みいろ
田中 希旺くん (2歳) 心彩ちゃん (9か月)



元気いっぱいな希旺くん、お兄ちゃんが大好きな心彩ちゃん★
車に夢中な希旺くんは、道路を走る車を見分けて「パパと一緒に!」
と教えてくれます♣️心彩ちゃんは最近1人で立つ練習中♥️素敵
な笑顔で家族みんなを癒しています♪

たくさん遊んでたくさん学んで2人仲良く協力しな
がら大きくなってね!
2人はパパとママの宝物です♥️

パパ・ママ
から

(南多市西ノ谷) パパ/稜人さん ママ/捺香さん

やまくち りょうたろう すず
山口 良太郎くん (1歳) 寿々ちゃん (5歳)



2人で追いかけてこするのが好きな寿々ちゃんと良太郎くん★
けんかもするけれどすぐに仲直りして一緒に遊んでいます♪ 寿々
ちゃんはピアノや言葉遊びに夢中♥️良太郎くんは乗り物の本や三
輪車がお気に入りです♣️

今だからできることをたくさんして、泣いて、怒って、笑っ
て、ゆっくりゆっくり大人になっていってね。小さい体に
大きな命をありがとう♥️

パパ・ママ
から

(東多市別府二区) パパ/信一郎さん ママ/恵さん

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

小松菜のポン酢あえ

1人分はこの量の野菜を使っています

- 材 料 (2人分)
- 小松菜 140g
 - カニかまぼこ 30g
 - ポン酢 小さじ1と1/2

- 作 り 方
- 1 小松菜は洗って、さっと湯がき、長さ1.5cm程度の長さに切っておく。
 - 2 カニかまぼこをほぐす。
 - 3 水気を絞った小松菜と②を混ぜ、ポン酢であえる。

1人分 /

- 25 kcal
- 塩分 0.6g
- 野菜量 70g



多市母子健康推進員のみなさん

さっと湯がいてあえるだけのカニかま風味の簡単料理です。シャキシャキ歯ごたえがあって、さっぱりしておいしいです。ご家庭にある材料や季節の野菜を加えて、子どもも喜ぶ食卓の1品としてぜひお試しください。



※多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 2
2021 NO.716

[発行] 多市 〒846-8501 佐賀県多市市北多市大字小侍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2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。

