

西山 陸翔 ちゃん (6歳)



とても活発な陸翔ちゃん★大好きな電車の本を読むことや プラレールで、お部屋に線路を作って遊ぶことにハマっていま す♪将来の夢は看護師さん ♣2人のお姉ちゃんにかわいがら れながら、優しく元気に成長中です♥

パパ・ママ から

いよいよ春から小学生だね。 お姉ちゃんたちやお友達と仲良く元気に過ごしてね♡

(南多久町泉町) パパ/宏典さん ママ/裕美さん

諸石 結月 ちゃん (1歳)



ボール遊びが大好きな結月ちゃん♥自分で絵本のページを めくって読んだり、おもちゃのおわんとスプーンで食べる真似 をしたりすることもお気に入りです♣大好物はうどん♪上手 にすすってきれいに食べられるお利□さんです★

パパ・ママ から

ゆづちゃんはパパとママの宝物です♡ これからも元気にすくすくと育ってください。

(北多久町両の原) パパ/大晟さん ママ/仁奈さん

「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♪





## 夏・早起き・朝ごはん ・ • ● ・ •

## 簡単具だくさんスープ

○きくらげ ……… 少々 ○たまねぎ ······ 1/2個(150g)

○にんじん ……… 1/2本 (80g)

○白菜 ··········· 1/4玉 (320g) ○小葱(ねぎ) …… 1束 (100g)

○ベーコン ……………… 3枚

○鶏ガラスープの素 …… 大さじ2

○塩こしょう ……… 少々 ○水 ······ 1,000cc

₩ 作り方 ……………

**①きくらげを水で戻しておく。**

②たまねぎ、にんじん、きく らげを千切りにし、白菜、 ねぎ、ベーコンを1cmから 2㎝程度の大きさに切る。

3鶏ガラスープの素と水を鍋 に入れ、②を加え10分程度 煮る。塩こしょうで味を整 える。

\ 1人分 /

塩分 2. 0g



## 

煮込み時間が長くても味が染みて美味しいの で、次の日の朝食の分まで作っておくと便利です。 ほかの野菜(大根、かぶ、キャベツ)を使っても OK。季節の野菜で作ってみてくださいね。





※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

Tel. 0952-75-2280 Fax. 0952-/5-2110 E-1116 [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 3 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

