

すくすくたくっ子

はい ぽーず!

おだ ひなた ゆうせい  
織田 妃葵ちゃん (6歳) 優聖ちゃん (4歳)



元気いっぱいな妃葵ちゃんと優聖ちゃん★妃葵ちゃんは足が速くて、最近ではホッピングやなわとびにハマっています♪誰とでも仲良くなれる優聖ちゃんのマイブームは恐竜の人形で遊ぶこと♣️2人仲良く活発に成長中です♥

パパ・ママから  
なんでもひとりでできることが増えてきたね。  
いつもおてつだいしてくれてありがとう。  
これからも元気に大きくなってね。

(北多久町筋原) パパ/けんご 顕吾さん ママ/なるみ 成美さん

わたなべ ひなた  
渡邊 陽向ちゃん (2歳)



自然いっぱいの中でのびのび遊ぶ陽向ちゃん★お花や虫を見つけると触ってみたりみんなに教えてくれたりします♣️動物にも興味津々で、特に近所の猫ちゃんと仲良し♥転んでも泣かないたくましい一面もを見せてくれます♪

パパ・ママから  
とても優しく笑顔がかわいい陽向ちゃん♥  
これからもその笑顔で、周りのみんなを明るくしてね♪

(東多久町別府三区) パパ/みちる 三千鶴さん ママ/ひろこ 紘子さん

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

## レタスとかに風味かまぼこ炒め

1人分でこの量の野菜を使っています

材 料 (2人分)

- レタス ..... 200g
- スナッペン ..... 30g
- かに風味かまぼこ ..... 40g
- しょうが ..... 10g
- ごま油 ..... 小さじ1
- 顆粒中華だし ..... 小さじ1/2
- オイスターソース ..... 小さじ2  
(めんつゆ、またはしょうゆでも可)

作 り 方

- 1 レタスは大きく切り、スナッペンは筋を取って2等分する。
- 2 かに風味かまぼこはほぐし、しょうがは千切りにする。
- 3 フライパンにごま油を熱し、スナッペンとうしょうがを炒め、さらにレタスとかに風味かまぼこを加えて炒める。
- 4 顆粒中華だし、オイスターソースを③に加え、さっと炒める。

1人分 /

70  
kcal

塩分  
1.6g

野菜量  
135g



健康増進課 管理栄養士 たなか じゅんこ おおた あやな  
田中順子 & 太田彩菜

手早くできる1品です。レタスは生だけではなく、炒めてもおいしいです。かに風味かまぼこの代わりに、ちりめんじゃこを使ってもOKです。



※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 4  
2021 NO.718

〔発行〕多市 千846-8501  
Tel. 0952-75-2280  
〔編集〕情報課 広報広聴係  
〔発行日〕令和3年4月1日

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

UD FONT  
by MORISAWA

自然保護のため再生紙を使用しています。

