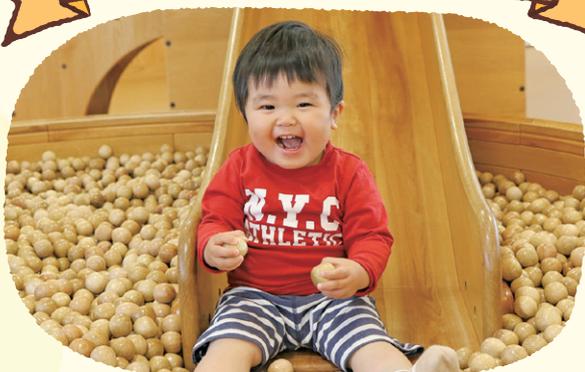


すくすくたくっ子

はいぽーず!

きのした あさひ  
木下 朝陽ちゃん (1歳)



ボール遊びが大好きな朝陽ちゃん★パパやママとおうちでキャッチボールをすることにハマっています♪「トントントンひげいさん」の遊びがとっても上手♥好き嫌いなく何でも目を輝かせて食べられるお利口さんです♣

パパ・ママから

いっぱい食べて、いっぱいねんねして大きく育っている朝陽くん。これからも元気いっぱい成長してってね。

(北多久町) パパ/奨さん ママ/千賀子さん

まえだ あのん  
前田 有望ちゃん (1歳)



イチゴが大好きな有望ちゃん★この前行ったイチゴ狩りではいっぱいイチゴを食べられて大喜びでした♪好奇心旺盛で何にでも興味津々♣人見知りもなく、笑顔で飛び込んでいくので、みんなからかわいがられています♥

パパ・ママから

いつも元気いっぱいの有望ちゃん。これからもニコニコ笑顔でいてね★大好きなボール遊び、パパとママと一緒にたくさん遊ぼうね。

(南多久町) パパ/彩斗さん ママ/未来さん

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。

Healthy Cooking

早寝・早起き・朝ごはん

# キャベツと人参の白ごま和え

1人分はこの量の野菜を使っています



材料 (4人分)

- キャベツ ..... 4枚
- 人参 ..... 小1/2本
- アスパラガス ..... 小8本
- 白ごま ..... 大さじ1
- めんつゆ ..... 大さじ3



作り方

- 1 キャベツはざく切り、人参はせん切り、アスパラガスは斜め切り、白ごまはすりこぎですっておく。
- 2 キャベツ、人参、アスパラガスは湯がいて水につけて冷やし、水気を切っておく。
- 3 2をボウルに入れて、すりごまとめんつゆを加えて和える。

1人分 /

41 kcal

塩分 0.5g

野菜量 63g



健康増進課 管理栄養士 田中順子 & 太田彩菜

春キャベツ、新人参などこの時期にしか味わうことのできない「新」「春」などの冠をつけて呼ばれるものがあります。通年出回るものと比べると柔らかく甘みもあり、みずみずしいのが特徴です。



※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 5

2021 NO.719

[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3年5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

UD FONT by MORISAWA

自然保護のため再生紙を使用しています。

