

すくすくたくっ子

はいぽーず!

たなか しょうすけ ぎょうすけ  
田中 清介 ちゃん (5歳) 馨介 ちゃん (1歳)



仲良しきょうだいの清介ちゃんと馨介ちゃん★2人で元気に鬼ごっこをしてよく遊んでいます♥弟のお世話をしっかりしてくれる清介ちゃんは工作が得意♪馨介ちゃんはお気に入りのガーゼをいつも大切に持っています♣

パパ・ママから 清くん、馨ちゃん、元気に生まれてきてくれてありがとう。兄弟5人、いつまでも仲良く笑顔でいてね。パパもママも子どもたちが大好きです♥

(北多久町) パパ/康介さん ママ/晃子さん

うえの きょうか  
上野 響楓 ちゃん (2歳)



音楽が大好きな響楓ちゃん♪音に合わせて踊ったり、オリジナルの歌を歌ったりすることがとても上手です♥最近ハマっているのは、じいじがピアノを弾く姿の真似っこ♣ニコニコ笑顔でみんなに愛されながら成長中です★

元気いっぱいのおきょうちゃん。パパとママはいつも癒されています♥これからも元気いっぱい、ご飯もたくさん食べて大きくなってね。成長をすくすくたのしみにしています。

(北多久町) パパ/拓生さん ママ/静佳さん

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

# ナスのチーズ田楽

1人分でこの量の野菜を使っています



- 材料 (2人分)
- ナス ..... 2本 (240g)
  - 油 ..... 大さじ1
  - ピーマン ..... 1個
  - コーン (缶詰) ..... 40g
  - とろけるチーズ ..... 50g
  - 味噌 ..... 小さじ2
  - 酒 ..... 大さじ1
  - みりん ..... 小さじ1
  - さとう ..... 小さじ1

- 作り方
- 1 Aをボールでよく混ぜ合わせ、田楽味噌をつくる。
  - 2 ナスは縦半分に切り、断面に格子状の切り目を入れる。
  - 3 ピーマンはせん切り、コーンは水切りしておく。
  - 4 フライパンに油を入れ、中火で2のナスを皮から焼き、断面にも焦げ目をつける。
  - 5 4の上にAをぬり、ピーマン、コーン、とろけるチーズをのせ、ふたをして、2分~3分ほど蒸し焼きにする。

1人分 /

190 kcal

塩分 1.5g

野菜量 140g



お多福エプロン隊より

味噌の代わりにパスタソースや肉みそをのせてもおいしいです。ナスの皮に多く含まれているポリフェノールの一種である「ナスニン」は強力な抗酸化作用があり、動脈硬化や老化の予防、眼精疲労の回復にも役立ちます。水に「さらす」とせっかくの栄養成分が水に溶け出してしまいます。さらさずに使うのがおすすめです。



※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 7

2021 NO.721

[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7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。

