

すくすくたくっ子

はい ぽーず!

なかしま かな  
中島 叶菜ちゃん (2歳)



歌が大好きな叶菜ちゃん♪音楽が流れると上手に歌ったり踊ったりしています♥最近では赤ちゃん人形「ぽぽちゃん」がお気に入り★抱っこやご飯を食べさせて、一生懸命お世話をしています♣

パパ・ママから

元気いっぱい産まれてきてくれてありがとう♡日々たくさんの成長が見られて嬉しです。これからも元気いっぱい笑顔の絶えないかんちゃんのでいてね。だいすきだよ♡

(北多久町) パパ/博さん ママ/未紗希さん

おがわ えいし  
小川 詠士ちゃん (4歳)



CMの歌のまねっこにハマっている詠士ちゃん♪歌が聞こえてくるとリズムに合わせて上手に歌えます★大好物はチョコレートとのりまきおにぎり♥変顔が得意で、いつも家族を笑わせてくれる、家族みんなのアイドルです♣

パパ・ママから

いつも笑顔でおふざけだいすきなえいくん! これからも兄弟仲良く、元気いっぱい育ててね♡

(北多久町) パパ/力さん ママ/由美さん

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

# 切り干し大根のサラダ

1人分での量の野菜を使っています

材料 (4人分)

- 切り干し大根 ..... 12g
- うすくち醤油 ..... 小さじ1
- A みりん ..... 小さじ1
- だし汁 ..... 小さじ1
- ハム(短冊切り) ..... 20g
- キャベツ(太めの千切り) ..... 100g
- にんじん(千切り) ..... 20g
- きゅうり(輪切り) ..... 60g
- 塩 ..... 少々
- いりごま ..... 小さじ1
- ごまドレッシング..... 大さじ2と1/2

作り方

- 1 切り干し大根は水で戻したあと、Aで煮て下味をつけておく。
- 2 ハムと野菜を切り、キャベツとにんじんはさっとゆでて、水につけて冷やし、しばって水気を切っておく。きゅうりは塩もみし、水気が出てきたらしばっておく。
- 3 ①と②を混ぜ合わせ、いりごま、ごまドレッシングを加えて和える。

1人分 /

61 kcal

塩分 0.4g

野菜量 48g



栄養教諭の眞島享子さん、溝口はるかさんより

煮物のイメージがある切り干し大根ですが、サラダでもおいしく食べることができます。ドレッシングはお好みの味に変えてもOK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 8  
2021 NO.722

[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8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。

