



すくすくたくっ子 はいぽーず!

あらたに にこ たお
荒谷 虹杏 ちゃん (1歳) 太央 ちゃん (6歳)



太央ちゃんはお兄ちゃんとパパとサッカーをするのが大好き★保育園では虫探しに夢中です♣虹杏ちゃんは最近英語の手遊び歌を歌えるようになりました♪2人のお兄ちゃんにとってもかわいがられながらすくすく成長中です♥

パパ・ママ から
いつもにこに笑顔でみんなを幸せにしてくれるにこ♡妹想いの優しい太央♡にこが産まれてからもたくさんがまんしてくれたと思うけど、太央が優しいことはパパもママも知っているよ。これからも兄妹仲良く元気にすごしていこうね♡

(東多久町) パパ/一幸さん ママ/夕紀さん

かも すばる どうじん
加茂 慧 ちゃん (2歳) 燈仁 ちゃん (11か月)



仲良し兄弟の慧ちゃんと燈仁ちゃん♡慧ちゃんは面倒見が良くて、いつも燈仁ちゃんに「はいどーぞ」とおもちゃを貸してくれます★パズルにも夢中です♣燈仁ちゃんはクシャッと笑う顔が特にかわいい家族のアイドルです♪

パパ・ママ から
弟が大好きで優しいお兄ちゃんと元気いっぱい
で何にでも興味津々のどうじん♡
これからも2人仲良く元気にすくすく育てね。

(北多久町) パパ/耕路郎さん ママ/亜里紗さん



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

なすと豚肉のしゃぶしゃぶ風

1人分この量の野菜を使っています

- 材料 (4人分)
- なす 大4本
 - 豚肉薄切り(しゃぶしゃぶ用) 200g
 - たまねぎ 1個
 - すりごま 大さじ1
 - にんにくのすりおろし 小さじ1
 - しょうがのすりおろし 小さじ1
 - しょうゆ 大さじ2
 - 酢 大さじ1
 - ごま油 小さじ1

- 作り方
- ①Aを混ぜ合わせてたれを作っておく。
 - ②たまねぎを薄くスライスし、水にさらして絞る。
 - ③なすは皮をところどころむき、短冊に切る。
 - ④鍋に水を入れ沸騰したらなすを入れ、好みの柔らかさになったら豚肉を入れる。豚肉がかたくならないように、火が通ったらすぐ取り出す。
 - ⑤水気を切って器に盛り、スライスしたたまねぎをのせ、たれをかける。
- ※たれにネギのみじん切り、たまねぎのすりおろしなど加えると、コクが出ます

220 kcal
塩分 1.3g
野菜量 257g



消費者グループのみなさんより

なすだけを使った料理になりがちですが、豚肉をプラスすることで夏バテ予防にもなります。一緒にゆでるので簡単です。



※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 9
2021 NO.723

[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
[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9月1日

UD FONT by MORISAWA 自然保護のため再生紙を使用しています。

