

すくすくたくっ子

はい ぽーず!

もとむら ゆめ
本村 結愛ちゃん (11か月)



来月1歳になる結愛ちゃん♥9か月で歩けるようになり、ぐんぐん成長しています★机や鞆、おもちゃなど、何かに登って遊ぶのが大好き♣お気に入りのDVDを見ておしゃべりするのにも上手な、家族みんなのアイドルです♪

パパ・ママから たくさん遊んで、たくさん笑って、人と人を結ぶ愛のある女の子になあれ♡

(西多久町) パパ/公洋さん ママ/亜津江さん

なかしま あいら そら
中島 愛桜ちゃん (1歳) 澄空ちゃん (3歳)



仲良しきょうだいの澄空ちゃんと愛桜ちゃん♥お利口さんの澄空ちゃんをよくお手伝いをしてくれて、家族みんなが助かっています★愛桜ちゃんはお散歩が大好き♣最近では「おもちゃのチャチャチャ」の手遊び歌にも夢中です♪

そらには我慢させてしまうこともあってごめんね。でもあいらのことをいっぱいかわいがってくれてありがとう。パパとママは2人とも大好きだよ♡これからも兄妹仲良く元気に大きくなってね!

(東多久町) パパ/祐也さん ママ/有里子さん

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。

1人分はこの量の野菜を使っています



1人分 /

180 kcal

塩分 1.3g

野菜量 115g



早寝・早起き・朝ごはん 麻婆茄子

材料 (4人分)

- 豚ひき肉 180g
- 茄子 中2本
- ねぎ 1本
- 玉ねぎ 1/2個
- 人参 1/3本
- たけのこの水煮 40g
- 干し椎茸 2個
- にんにく 1片
- 生姜 1片
- 油 大さじ1
- 赤だしみそ 大さじ1
- 濃い口醤油 大さじ1/2
- 酒 大さじ1/2
- 三温糖 小さじ1
- ごま油 小さじ1
- A 豆板醤 少々
- 甜麺醤 小さじ2
- 鶏ガラスープ 120mL
- 片栗粉 大さじ1/2

作り方

- ① 一口大に切った茄子を油で炒め、一度取り出しておく。
- ② にんにくと生姜をみじん切りにして炒め、香りが出たら豚ひき肉を加えて炒める。
- ③ ねぎ以外の野菜と水で戻した干し椎茸をせん切りして加え、よく炒める。
- ④ ③に①の茄子を戻し、Aを入れてさらに炒める。
- ⑤ 小口切にしたねぎを入れ、水溶き片栗粉でとろみをつけて仕上げる。

学校給食センターのみなさんより

白ごはんがすすみ、茄子が苦手な子どもたちもおいしく食べてくれる人気のメニューです。給食をとおして地産地消の良さを学ぶ取り組みとして、多久市特産の桐岡なすを積極的に使っています。



※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 10
2021 NO.724

〔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10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。

