



すくすくたくっ子
はい ぽーず!

さだまつ せな りこ
定松 汐椰ちゃん (5歳) 里倅ちゃん (1歳)



汐椰ちゃんは折り紙が得意で、かわいいハートを作れます
♡里倅ちゃんは、つたい歩きが上手♪汐椰ちゃんと、いつも
優しく面倒を見てくれるお兄ちゃんについて行くのに夢中
になっています★きょうだい3人元気に成長中です♣

パパ・ママ から 汐椰ちゃん、4月から1年生だね。小学校に行ってもがんば
ってね。里倅ちゃん、いっぱいあそんでたくさん食べて、大
きく育ってね。これからきょうだい仲良く成長してね♡

(北多久町) パパ/陽介さん ママ/裕美子さん

おおはぜ いつき
大櫓 乙希ちゃん (7か月)



誰にでもニコニコ笑顔を見せてくれる乙希ちゃん♡ハン
カチを目の前でゆらゆらしてもらうのと、手でバンバンと音
を立てて遊ぶのが大好き♪ヨーグルトはすっぱくて“ぶる
んっ”となるけれど、いっぱい食べちゃう大好きです♣

最高の笑顔で周りの人を幸せにしてくれてありがとう♡
これからも元気に成長していこうね
いっくんはパパとママの最高の宝物だー!大好きだよ♡

(南多久町) パパ/誠さん ママ/紫乃さん

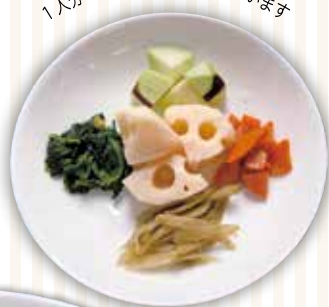
お子さんの写真
大募集

「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人分でこの量の野菜を使っています



早寝・早起き・朝ごはん

おろしれんこんのあんかけ茶わん蒸し

材 料 (4人分)

- れんこん 200g
- ほうれん草 50g
- 人参 50g
- そごぼう 50g
- 桐岡ナス 50g
- 砂糖 適量
- 醤油 適量
- 卵 4個
- だし汁 300cc
- めんつゆ 50cc
(2倍希釈)
- 水 200cc
- 片栗粉 大さじ1

作 り 方

- ①ほうれん草はゆがいて、水気を絞り、小さく切っておく。
- ②人参、そごぼう、桐岡ナスは小さく切り砂糖と醤油でさっと炒め煮る。
- ③ボウルに卵を割りほぐし、だし汁を加えて混ぜる。
- ④れんこんはすりおろし、4つの器にスプーンですくって等分に入れ、③を注ぎ、野菜を入れる。
- ⑤ラップをふんわりかけて、電子レンジで1個につき約3分加熱する。
- ⑥鍋にめんつゆ、水を入れて温め、水溶き片栗粉を加えあんを作り⑤にかける。

1人分 /

151
kcal

塩分
1.2g

野菜量
100g



多久市保育協議会給食部会より

秋から冬に一番おいしくなるれんこんを使ったレシピです。おろしれんこんを加えることで、モチツとした食感を楽しむことができます。あんをかけて見た目も華やかにしてみました。



※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 11
2021 NO.725

[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11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。

