



すくすくたくっ子

はい ぽーず!

ますの たかひろ
増野 敬浩 ちゃん (3歳)



保育園では、みんなを引っ張っていく、リーダーの敬浩くん★
三輪車が得意で、とにかく体を動かすことが大好きです♪
パパの影響でどんこつラーメンにハマっていて、朝からでも
食べちゃいます♥

パパ・ママ
から

いつも料理の手伝いをしてくれてありがとう。
ご飯をいっぱい食べて、すくすく育ってね♥

(北多久町) パパ/恭祐さん ママ/エリナさん

のがた せな
野方 晴風 ちゃん (1歳)



おじいちゃん、おばあちゃんに買ってもらったアンパンマン
の車で遊ぶことに夢中です♪最近、階段の昇り降りができ
ようになった活発な晴風ちゃん♣️お菓子のおせんべいが
お気に入り、よく食べています♥

パパ・ママ
から

最近、慣らし保育に頑張って行ってくれてありがとう。
これからもたくさん食べていっぱい笑って、すくすく
育ってね♥

(多久町) パパ/駿一さん ママ/あゆみさん

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♪



早寝・早起き・朝ごはん

鶏ささみの酢の物

材料 (2人分)

- ささみ 60g
- 酒 少々
- 塩 少々
- ほうれん草 70g
- えのき 1/4袋(25g)
- にんじん 20g
- コーン 大さじ1
- 酢 小さじ1
- しょうゆ 小さじ2
- さとう 小さじ1/2
- ごま油 小さじ1/4
- わさび 少々

作り方

- ①ささみは塩、酒を振ってゆがき、ほぐしておく(ゆで汁にしばらくつけておいた後に取り出すとしっとります)。
- ②千切りしたにんじんとほうれん草はそれぞれゆがいておく。ほうれん草は食べやすい長さに切り、しっかり絞っておく。
- ③えのきは石づきをとり、食べやすい大きさに切り、から煎りする。
- ④①～③とコーンを合わせて、Aであえる。

1人分 /
61 kcal 塩分 0.5g 野菜量 50g

1人分での量の野菜を使っています



多久市食生活改善推進協議会より

ゆでた鶏ささみが主役の酢の物です。赤・緑・白・黄色の食材を合わせた彩りも栄養バランスも良い、あっさりしたおいしい一品です。ぜひご賞味ください。



※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 12
2021 NO.726

[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12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。

