

すくすくたくっ子

はいぽーず!

おおいし あおは あやな
大石 葵葉ちゃん(1歳) 彩菜ちゃん(6歳)



彩菜ちゃんと葵葉ちゃんはとっても仲良し♡お姉ちゃんが大好きな葵葉ちゃんは、いつでもどこでもお姉ちゃんにくっついてます♪最近では覚えてた「いらない」を連発(笑)★納豆とチーズが好きで、すくすく元気に成長中です♣

パパ・ママから いつまでも仲良く元気に育ててね♡
いっぱい笑っていっぱい食べて大きくなろう!

(東多久町) パパ/浩平さん ママ/由莉子さん

つのだ りゅうのすけ
角田 龍之輔ちゃん(1歳)



魚肉ソーセージとバナナが大好きな龍之輔くん♡絵本が好きでママによく読んでもらいます♣最近ではシール貼りに夢中♪いろんなところに貼りまくっています(笑)★

パパ・ママから いっぱい笑っていっぱい泣いて毎日元気にのびのびと過ごしていこうね。
早くたくさんおしゃべりしようね♡

(東多久町) パパ/郁也さん ママ/沙織さん

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人分での量の野菜を使っています



早寝・早起き・朝ごはん

女山大根の酢の物 (女山大根レシピ集より)

1人分 /

材料 (4人分)

- 女山大根 240g
- 塩 少々
- 砂糖 大きじ2
- 酢 大きじ2
- ゆずの皮 適量(飾り用)
- 南天の葉など (飾り用)

作り方

- 1 女山大根の皮をむき、薄くいちよう切りにして塩でもみます。軽くしぼって水気をきります。
- 2 ①に酢、砂糖を加えて和えます。
- 3 ①でむいた大根の皮の紅色部分のみを千切りにして加えます。
- 4 ゆずの皮のせん切りと南天の葉などを飾ります。

32 kcal

塩分 0.5g

野菜量 60g



幡船の里のみなさん

女山大根は寒くなると甘味が増し、ふろふき大根やおでん、煮物にも適しています。酢の物は、女山大根の皮を入れることで色が付きます。作って数日おくときれいな紅色になりますよ。



※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 1

2022 NO.727

[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4年1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。

