すくすくたくっ子

はいぽーず！

山田 悠翔（やまだ ゆうと）ちゃん（2歳） 陽仁（はると）ちゃん（4歳）

兄の陽仁くんの影響で、弟の悠翔くんもウルトラマンに夢中♣毎日寝る前には、戦いごっこがはじまります（笑）★ウルトラマンの本を一緒に見て歌う仲良し兄弟です♪

パパ・ママから 元気いっぱい育ってくれてありがとう♡
これからもモリモリ食べて健康に育ってね！

（北多久町）パパ／英樹（ひでき）さん　ママ／里奈（りな）さん

本村 彩葉（もとむら いろは）ちゃん（1歳）

とても活発でお外で遊ぶことが大好きな彩葉ちゃん★食いしん坊でパパとママのご飯も狙っています（笑）♣音楽に合わせて踊ることが上手で、ユニークな動きでみんなを笑顔にさせてくれます♪

パパ・ママから いっぱい食べて遊んで毎日楽しく過ごそうね♡
これからもパパとママのことをたくさん笑わせてね！

（東多久町）パパ／和也（かずや）さん　ママ／益加（みか）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？
くわしくは、情報課広報広聴係（☎75-2280）までご連絡ください♪　こちらからも応募できます▶

ハサミで切り取って、レシピ集を作りましょう。

Healthy Cooking

早寝・早起き・朝ごはん

けんちん汁

＼ 1人分 ／

158 kcal　塩分 1.3g　野菜量 118g

材料（2人分）

- ○豆腐 …… 1/2丁
- ○ごぼう …… 25g
- ○大根 …… 80g
- ○人参 …… 40g
- ○里芋 …… 80g
- ○小松菜 …… 50g
- ○深ねぎ …… 40g
- ○生しいたけ …… 2枚
- ○油揚げ …… 1/2枚
- ○だし汁 …… 500cc
- ○ごま油 …… 大さじ1
- A ・しょうゆ …… 大さじ1/2
- A ・料理酒 …… 大さじ1
- A ・塩 …… 少々

作り方

1. 豆腐は軽く水切りし、ふきんに包んで粗くつぶす。
2. 大根、人参は半月に切る。深ねぎは輪切りにしておく。生しいたけは軸を取り、せん切りにする。ごぼうは斜めそぎ切りにし、水にさらす。里芋は皮をむいて輪切りにし、塩でもみ洗いして流す。
3. 油揚げは熱湯をかけて油抜きし細切りにする。
4. 鍋にごま油を熱し2、3を炒める。
5. だし汁を加え，アクを取りながら煮込む。豆腐と3㎝に切った小松菜を加えAで味を整える。

多久市母子健康推進員のみなさん

具だくさんで野菜も豊富にとれます。からだが温まるのでこの時期にとってもおすすめです。みなさんもぜひご家庭で作ってみてください。

※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 2　2022 NO.728

［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2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。