

我が家で1番小さな存在で、みんなからかわいがってもらっている樹くん★最近、すべり台やブランコに1人で乗れるようになってきて、公園遊びに夢中です♡動く車が大好きでお出かけの時は車ばかり見ちゃいます♪



Hi! はいぼーず
POSE

やまだ 山田 樹ちゃん (2歳)

(東多町)

パパ・ママから
のメッセージ 4月からの保育園、お友達と仲良く遊んで、のびのびスクスク大きくなってね♡



お子さんの
写真大募集

「はいぼーず」にお子さん(未就学)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!



春キャベツの 甘酢かけ

※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



材 料 (2人分)

- ◆ 春キャベツ …… 200 g
- ◆ 塩 …… 少々
- ◆ ツナ缶 …… 70 g
- ・ 酢 …… 大さじ2・1/2
- ・ 砂糖 …… 大さじ1
- ・ 塩 …… 小さじ1/4
- ・ A …… しょうゆ …… 小さじ1
- ・ 鷹の爪輪切り …… 少々
- ・ ごま油 …… 小さじ1
- ・ しょうが …… 20 g



作 り 方

- ① 春キャベツを洗ってざく切りにする。春キャベツの芯を薄く切っておく。適量の水を入れた鍋に春キャベツと塩を少々加え、さっと湯がき水気を切り絞しておく。
- ② ツナをざるにあげ、軽く油を切る。
- ③ Aの材料を鍋に入れ軽く温める。しょうがを細めのせん切りにする。
- ④ 器に春キャベツとツナ、しょうがを盛り、Aをかける。



1人分

エネルギー 167 kcal

塩分 1.2 g

野菜量 110 g

※1人分での量の野菜を使っています



健康増進課 管理栄養士より/

手早くできる1品です。春キャベツは3月～5月が旬。生のキャベツに温めた合わせ調味料をかけてもおいしいです。ツナ缶の代わりにゆでたササミなどでも試してみてください。



今月の一冊 わたしの、本のある日々

多久市立図書館



こばやしさとみ
小林 聡美 / 著 毎日新聞出版

漠然と「今日は何を読もうかな?」と思う日は、「本を紹介している本」を手にとってみませんか? 女優小林聡美さんが月に2冊の本を読み、「本のある楽しい暮らし」を軽やかにつづったエッセイ集です。飾らない言葉と、著者が本と真摯に向き合う姿勢が貫かれた名文。親しい人から本を勧められたような、嬉しい気持ちになる一冊です。

多久市立図書館スタッフ