

# Hi! POSE

おた そら き  
太田 昊玖ちゃん(2歳)



活発で運動することが好きな昊玖ちゃん♪  
公園に行くときと颯爽と鉄棒に向かってダッシュします♣ぶら下がることがお気に入り  
で何度も繰り返しています★食べることも  
大好きでママが作るご飯をモリモリ食べて  
すくすくと成長しています♡

パパ・ママから 2歳の誕生日おめでとう。  
のメッセージ いっぱい遊んで、たくさん食べて、大きくなってね♡

## お子さんの 写真大募集

「はいほーず」にお子さん(未就学)の笑顔を投稿してみませんか?  
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!



## ツナごぼう サラダ

※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 (4人分)

- ◆ごぼう ..... 80g
- ・酒 ..... 小さじ1
- A・みりん ..... 小さじ1/2強
- ・濃口しょうゆ ..... 小さじ1/2
- ・砂糖 ..... 小さじ1
- ◆キャベツ ..... 80g
- ◆きゅうり ..... 40g
- ◆にんじん ..... 20g
- ・ツナ ..... 1/4缶
- ・ごま ..... 小さじ1強
- ・ねりごま ..... 大さじ1/2
- B・砂糖 ..... 小さじ1強
- ・濃口しょうゆ ..... 大さじ1/2
- ・みりん ..... 小さじ1/2

### 作り方

- ①ささがきにしたごぼうをAで煮て、下味をつける。
- ②キャベツは少し太めの千切り、きゅうりは輪切り、にんじんは千切りにする。
- ③②を茹でて冷ます。
- ④①と水気をしっかり切った③とBを和える。



※1人分での量の野菜を使っています

1人分  
エネルギー 60 kcal 塩分 0.4g 野菜量 55g



栄養教諭の溝口はるかさん、眞島享子さんより

ごぼうの食物繊維とツナたんぱく質をとることが  
できるサラダです。ごはんにもパンにも合うので、ぜひ試  
してみてください。



## 多久でたくさん本を読もう! 合言葉は「たくよも!」

多久市立図書館

多久市立図書館で本を100冊借りると、図書館オリジナルトートバッグをプレゼント♪  
図書館で「たくよもスタンプカード」を発行しており、本を1冊借りたら、カードにスタンプ  
1個を押印します。バッグは大きいサイズ、小さいサイズの2種類から選ぶことができ、どち  
らもとても可愛いですよ♪ 目指せ! 100冊! 図書館へのご来館お待ちしております。

問 多久市立図書館 ☎75-2233

