

# Hi! POSE

はいほーず



こが  
古賀しおんちゃん(4歳)  
みつる  
充ちゃん(2歳)

仲良しの、しおんちゃんと充ちゃん。充ちゃんはお姉ちゃんが大好きでよくお姉ちゃんのマネをして一緒に踊ったり歌ったりしています♪しおんちゃんは、充ちゃんのお世話を進んでくれるしっかり者のお姉ちゃん★2人は家族みんなを笑顔にしてくれるアイドルです♡

パパ・ママからのメッセージ

これからも姉弟仲良く健康に、元気いっぱいすくすく育ててね♡



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!



## 小松菜の和風ナムル

※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

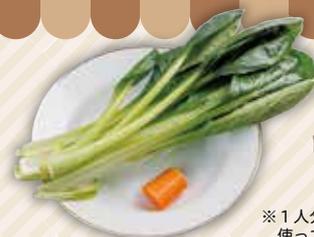
### 材料(2人分)

- ◆小松菜 ..... 140g
- ◆にんじん ..... 20g
- ◆赤とうがらし ..... 1/2本

### 作り方

- ①小松菜は3cm幅に切っておく。
- ②にんじんはせん切りにする。ピーラーを使うのもおすすめ。
- ③赤とうがらしは種を取り小口切りにする。
- ④①と②を電子レンジ(600w)で4分程加熱する。
- ⑤調味料Aと③をあわせ、④と和える。

- ・ごま油 ..... 大さじ1/2
- ・減塩だしの素(粉末) ..... 小さじ1/2
- ・砂糖 ..... 小さじ1/2
- ・しょうゆ ..... 小さじ1



1人分

エネルギー 55 kcal

塩分 0.7g

野菜量 80g

※1人分でこの量の野菜を使っています



食生活改善推進協議会より/

小松菜は、1年を通して入手できる野菜で、ほかの野菜に比べて栄養が豊富です。βカロテンやビタミンCなどを多く含んでいます。栄養を逃さないためには、電子レンジを使って調理をしたり、煮汁ごと食べるのがおすすめです。



今月の一冊

『夏への扉』(新版)

多久市立図書館



『この季節になると読みたくなる』そんな本はありますか? 今思い浮かべた本があれば、その本を読む良いタイミングかもしれません。私にとっては、この本。映画化、舞台化もされたSFのロングセラーです。猫のピートと一緒に、夏への扉を見つけに行ってみませんか?

問 多久市立図書館 ☎75-2233

ロバート A.ハインライン/著 早川書房  
福島 正実/訳

