

結月ちゃんは体を動かすことが大好き♡で、音楽が流れると自然と歌ったり、ダンスをしたりしてしまいます♪真友一ちゃんはお絵かき♣にハマっていて、目を離れた途端、クレヨンを手に取り、家中のいたる所でお絵かきタイムが始まってしまいます★(泣笑)

パパ・ママ
からのメッセージ

“とと”と“かか”は、ゆづきとまといが大好きやで♡
これからも家族4人頑張っていっぱい思い出づって
いこうや！いっぱい笑おうな！



Hi!
POSE

もりなが ゆづき
森永 結月ちゃん(5歳)
まとい
真友一ちゃん(2歳)



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！



鮭のちゃんちゃん 焼き風井

※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



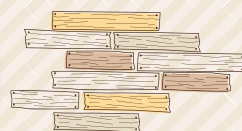
材 料 (1人分)

- ◆ 鮭フレーク …… 50g
- ◆ カット野菜 …… 120g
- ・ 水 …… 大さじ1
- ・ 味噌 …… 小さじ2
- ・ ごはん …… お好みの量



作 り 方

- ① 味噌を水に溶かし
ておく。
- ② ①と鮭フレーク、
カット野菜を耐熱
容器に入れてラッ
プをし、電子レン
ジ(500w)で1
分30秒加熱する。
- ③ よく混ぜて、ごは
んにのせる。



※1人分での量の野菜を
使っています

1人分

エネルギー 404 kcal

塩分 1.6 g

野菜量 120 g



食生活改善推進協議会より/

包丁も火も使わないため、お子様でも作ること
ができます。ぜひ、夏休みにチャレンジしてみて
ください♪



今月の一冊



『げんじものがたり』



多久市立図書館



紫式部/著
いしいしんじ/抄訳 講談社

文学史上傑作と名高い、紫式部の「源氏物語」。“古典文学は堅苦しくて”と、少し敬遠しがちですが、こちらの本は“京ことば”で訳されており、所々に入るコメディ調の会話が他の訳本とまた違った面白みがあります。紫式部は2024年のNHK大河ドラマにも決定しています。これを機会に、古典文学の世界に触れてみられるのも如何でしょうか？

問 多久市立図書館 ☎75-2233