

由羽ちゃんは最近、自分から率先してママのお手伝いをしています♪ 大好きな食べ物は食パンと卵焼きです♡ 弟の乙翔矢ちゃんは、伝え歩きができるようになり、離乳食もモリモリ食べてすくすく成長中です♻️

パパ・ママ
からのメッセージ

今も仲が良いですが、これからもずっと2人
仲良くしてね♡



Hi!
POSE

ひら た ゆ わ
平田 由羽ちゃん (3歳)
お と や
乙翔矢ちゃん (10か月)



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!



小松菜のナムル

※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) 作 り 方

- ◆小松菜 100 g
- ◆にんじん 30 g
- ◆えのき 50 g
- ◆酒 小さじ1
- ◆ごま油 大さじ1
- ◆白いりごま 大さじ1
- ◆めんつゆ (2倍濃縮) 大さじ1/2
- ◆鶏がらスープ (顆粒) 小さじ1/3
- ◆豆板醤 お好み

- ①小松菜は洗って根元を落として4cm長さに切る。
- ②にんじんは皮をむき、せん切りにする。
- ③えのきは石づきをおとし、2等分にして、酒を振っておく。
- ④耐熱ボウル(陶器のお皿など)に①～③を入れてラップをふんわりかけ、電子レンジ(600w)で3分程度加熱する。
- ⑤ザルにあけて水気を絞りながら粗熱をとる。
- ⑥Aと⑤をよく混ぜ合わせて盛り付ける。



1人分

エネルギー 114 kcal

塩分 0.6 g

野菜量 90 g

※1人分でこの量の野菜を使っています



健康増進課 管理栄養士より /

1年中店頭に並ぶ葉物野菜ですが旬は11月～2月で「冬菜」「雪菜」とも呼ばれます。栄養豊富な葉野菜で、くせやあくが少ない小松菜はいろいろな調理法でお試ください。



今月の一冊

『目で見える日本史』

多久市立図書館



今も昔も、かわらない景色がある。中大兄皇子は大和三山で、源頼朝はしとどの窟で、石田三成は笹尾山でどんな風景をみたのか。古代から近現代まで、歴史上の「あの人」がみた風景34か所を写真で紹介。なかなか観光へ行けない今、歴史上の人物と同じ視点でどんな思いでその場所をみつめていたのか、思いを馳せることができる一冊。

問 多久市立図書館 ☎75-2233

岡部 敬史/文
山出 高士/写真 東京書籍

TAKU 9
市報 2022 NO.735

〔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
〔発行日〕令和4年9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。
QRコードは隣デンソーウェブの登録商標です

