

今年の夏は昆虫に夢中の伊織ちゃん♣たくさん外に出て昆虫採取を行い、来年はもっとたくさん昆虫を捕まえたいと意気込んでいます♪妹の未琴ちゃんはママのお手伝いを何でもよくしてくれています♡保育園では2人とも運動会の練習を精一杯頑張っています★

パパ・ママ
からのメッセージ

人の気持ちの分かる優しい子に育ってね。
何事も最後まで頑張るってね♪



Hi!
POSE

いし かわ い おり
石川 伊織ちゃん (5歳)
み こ
未琴ちゃん (3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!



白菜とほうれん草 のスープ

※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)

- ◆ 白菜 160 g
- ◆ にんじん 40 g
- ◆ たまねぎ 100 g
- ◆ ほうれん草 100 g
- ・ 和風だし 素 小さじ1
- ・ 固形コンソメ 1個
- ・ 水 400cc
- ◆ 牛乳 400cc



作 り 方

- ① 白菜、にんじんはせん切りにし、たまねぎは薄く切る。ほうれん草はゆがいて水にさらし、3 cmの長さに切っておく。
- ② 鍋にA、白菜、にんじん、たまねぎを入れ柔らかくなるまで煮る。
- ③ ②に牛乳を加えてひと煮立ちしたらお皿に盛り、ほうれん草を散らす。



1人分

エネルギー 100 kcal

塩分 1.0 g

野菜量 100 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 /

ほうれん草やにんじんは、丈夫な血管を作るために必要なビタミンA・ビタミンC・ビタミンEが豊富です。また、白菜はアブラナ科の野菜で、認知症の原因の一つであるアミロイドβを解毒する栄養成分を含んでいます。



今月の一冊



『一命 (大活字本シリーズ)』



多久市立図書館



多久市を代表する作家・滝口康彦さんの作品。人として生きるか、武士として死ぬか。宿命に立ち向かう男たちを描く時代小説6編を収録。大きな文字で書かれた「大活字本」は、視力の弱い人、高齢で小さな文字が読みづらくなった人にも読みやすい本です。また、図書館には拡大鏡やルーペも準備しております。図書館で読書の秋を楽しんでみませんか♪

問 多久市立図書館 ☎75-2233



滝口 康彦 / 著者
埼玉福祉会 / 出版社

TAKU 10
2022 NO.736

〔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
〔印刷〕株式会社音成印刷
〔発行日〕令和4年10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

