

保育園でもみんなのリーダー★として頑張る悠ちゃん。小学校も楽しみにしています
♥ 恐竜大好きな修一朗くんはいつも元気いっぱい みんなを笑顔にしてくれます♪



Hi! POSE
はいぽーず

つる だ はる
鶴田 悠ちゃん (6歳)
しゅういち ろう
修一朗ちゃん (4歳)

パパ・ママ
からのメッセージ

姉弟いつまでも仲良くね。
みんなでいろんなところに行こうね♡

お子さんの
写真大募集

「はいぽーず」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!



さつま汁

※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) 作り方

- ◆鶏肉 80g
- ◆酒 大さじ1/2
- ◆厚揚げ 60g
- ◆さつまいも 75g
- ◆にんじん 40g
- ◆大根 50g
- ◆たまねぎ 60g
- ◆ごぼう 20g
- ◆しめじ 20g
- だし用
 - ・煮干し ... 8g
 - ・水 400ml
- ◆ねぎ 12g
- ◆合わせみそ 大さじ2強

- ①鶏肉はこま切りにし、厚揚げは一口大に切る。しめじは、石づきを切り小房に分ける。
- ②さつまいも・にんじん・大根はいちょう切り、たまねぎは千切りにし、ごぼうはさがき、ねぎは小口切りにする。
- ③鶏肉に酒をふって炒める。
- ④ねぎ以外の具材を、煮えにくい順に③に加えて炒め、煮干しで煮込む。
- ⑤みそとねぎを加えて仕上げ。



1人分

エネルギー 125 kcal

塩分 1.4 g

野菜量 45 g

※1人分での量の野菜を使っています



学校給食センターより/

煮干しだしは、前日から煮干し(頭と黒いわたを除いたもの)を水につけておくと簡単に作ることができます。さつまいもなど旬の食材を使った具だくさんの汁物です。家にある野菜でアレンジして作ってみてください。



今月の一冊 『サンサロようふく店』

多久市立図書館



私の祖父は、布団を仕立てる職人でした。裸電球の下で夜遅くまで仕事をしていた姿を、この絵本は、なんだかとてもあたたかく思い出させてくれます。

まだ誰もが民族衣装を着ていた時代、町なかの三叉路に、はじめて洋服店ができます。手仕事のぬくもりと誇りを、「サンサロようふく店」の親子が3代にわたり紡いでいく物語です。

問 多久市立図書館 ☎75-2233

アン・ゼンソ/作・絵 林木林(はやしきりん)/翻訳
TOY Publishing/出版社

TAKU 11
市報 2022 NO.737

【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11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コードは欄デンソーウェブの登録商標です

