

大きなお口を開けて食べることと音楽に合わせて体を動かすのが大好きなあーちゃん★誰にでも興味津々で、積極的にアタックする姿は時々ヒヤヒヤしながら頼もしくもあります(笑)♣️休日は、お父さんと一緒に公園で遊ぶのが大好きで、大きな声でキャッキヤ笑い声を出して大喜びしています♪



Hi!
POSE

なかしま あさひ
中島 旦陽ちゃん(1歳)

パパ・ママ
からのメッセージ

あーちゃんの笑顔にいつも癒されています。
すくすく大きく元気に育ってね。大好きだよ♡



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!



皮くじらの かけあい

※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 (5人分)



作 り 方

- ◆皮くじら 70g
- ◆五倍酢 小さじ3/4

- ・女山大根 300g
- A・にんじん 40g

- ◆ごま 大さじ3

- ・味噌 40g

- B・砂糖 大さじ5

- ・五倍酢 小さじ3/4

①皮くじらを短冊切りにして五倍酢に一晩ほどつける。

②Aは千切りにし、塩ひとつまみでもむ。30分ほどおいて水洗いをして水気を絞る。

③すり鉢でごまをすり、Bを加えてすり混ぜる。
(酢の量はお好みで調整する)

④③に①と②を和える。



1人分

エネルギー 93 kcal

塩分 1.0g

野菜量 68g

※1人分でこの量の野菜を使っています



幡船の里のみなさんより/

今年、女山大根は農林水産物や食品を地域ブランドとして保護する国の地理的表示 (GI) 保護制度に登録されました。特徴的な色と煮崩れにくい特徴があります。皮くじらの代わりにしめ鯖やイカを使っても美味しいです。



今月の一冊

『旅猫リポート』

多久市立図書館



有川 浩/著者
文藝春秋/出版社

皆さんに推し作家はいますか? 私の推し作家は「有川浩」さんです。数ある著作の中でも毎回最後に涙するのがこの一冊です。とある事情で飼い猫(ナナ)を飼えなくなった青年が、新たな飼い主候補と猫を「お見合い」させる旅。猫語りのリポート調で綴られています。お見合いは上手くいったのか! 気になる方は、ぜひ図書館に!

問 多久市立図書館 ☎75-2233

