

ボードゲームと絵本、工作にお絵描きが大好きな
まいちゃん&はるちゃん。ごっこ遊びも朝から晩ま
でいつも一緒♡あやちゃんは仕草を真似たり音楽
にのるのが得意♪癒しの笑顔でみんなに手を振り
ます。指差しと大きな声で自己主張も忘れません★
3人がいると笑いが絶えない毎日です♻️

パパ・ママ
からのメッセージ

3人仲良く笑いあい、のびのび元気にしあわせっぱ
い大きくなってね。そのままのみんなが大好きです♡
うまれてきてくれてありがとう！



Hi!
POSE

ふじ まい こ
藤井 舞衣子 ちゃん (6歳)
はる ひと
悠人 ちゃん (4歳)
あや ひと
彩人 ちゃん (1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！



具たくさん 味噌汁

※多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

- ◆ いりこ 16g
- ◆ 水 800ml
- ◆ 大根 160g
- ◆ にんじん 160g
- ◆ 白菜 160g
- ◆ 厚揚げ 160g
- ◆ ねぎ 12g
- ◆ 味噌…大さじ2と小さじ2

- ① いりこの頭とはらわたをと
り、5分以上水につける。
- ② ①を中火より弱めの火にか
け、沸騰したら火を弱め蓋
はせず2,3分煮だして濾す。
- ③ 大根とにんじんはいちょう切
りにし、白菜は短冊切りにす
る。厚揚げは1.5cm角に切
り、ねぎは小口切りにする。
- ④ ②、大根、にんじん、白菜の
芯を鍋に入れて火にかける。
- ⑤ 沸騰してきたら、白菜の葉
と厚揚げを入れてさらに加
熱する。
- ⑥ 具材に火が通ったら味噌をとく。
- ⑦ 器に盛ってねぎをちらす。



1人分

エネルギー 115 kcal

塩分 1.8g

野菜量 123g

※1人分でこの量の野菜を
使っています



健康推進委員会のみなさんより /

この味噌汁1杯に120gの野菜が入っています。1日に食
べてほしい野菜の量は350gです。その1/3量入っているの
で、この味噌汁にご飯があれば1食分バッチリ！入れる野菜
はお好みで変えてください。



今月の一冊



『The Goldfish Away』



長く読みつがれる絵本「きんぎょがにげた」の英語版です。きんぎょがにげた、どこ
ににげた？金魚鉢からにげたきんぎょはお部屋のどこかにかくれています。簡単な探し
絵ですが、幅広い年齢層に人気です。英語をはじめたい方にも楽しめる絵本ですので手
にとってはいかがでしょうか。他にも人気の英語絵本あります。

問 多市立図書館 ☎75-2233

五味太郎/作 ロバート・キャンベル/英訳
福音館書店/出版社

TAKU 2
市報 2023 NO.740

〔発行〕多市 〒846-8501 佐賀県多市北多市大字小待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5年2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コードは関デンソーウェブの登録商標です

