

最近ケロボンズの“エビカニクス”が流れると自然と笑顔になり踊り出す元気いっぱいの倅愛ちゃん♡じーたんのお店(スナックジャガー)が大好きで、ずっと離れたくないくらい、居心地がいいみたいです♻️

食欲旺盛でモリモリ食べてすくすく成長中♪



Hi! POSE
はいぼーず

あらしま ゆ あ
荒嶋 倅愛ちゃん(7か月)

パパ・ママ
からのメッセージ

いつも皆を癒してくれてありがとう。
これからも倅愛のペースでスクスク育てね♡



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!



レンジで簡単 卵とじ

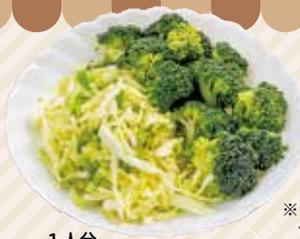
※多久市食育推進協議会委員が作るメニューを紹介しています

材料(1人分) 作り方

- ◆ ブロccoli 1/4株(小房7つ分)
- ◆ キャベツ 50g
- ◆ 卵 1個
- マヨネーズ 大さじ1/2強
- 顆粒中華だし 小さじ1/2



- ① ブロccoliを食べやすい大きさに切る。
 - ② キャベツは、細切りにする。
 - ③ 卵をレンジ対応の器に割り入れて溶きほぐし、Aを加えてさらに混ぜる。
 - ④⑤に①と②を入れて、隙間があくようにふんわりラップをする。
 - ⑤ 電子レンジ(600w)で2分30秒加熱し、ブロccoliに火が通っていたら、よくかき混ぜる。
- 卵の加熱具合は、お好みで調整してください。



1人分
エネルギー 170 kcal 塩分 1.0g 野菜量 120g

※1人分でこの量の野菜を使っています



食生活改善推進協議会のみなさんより/

ブロccoliは冷凍野菜を、キャベツはカット野菜を用いることで簡単に作ることができます。これをごはんにのせると卵とじになり、1日で食べてほしい野菜の1/3の量をこの1皿でとることができます。



今月の一冊 『ハラヘリ読書』

多久市立図書館



本を読んでいて、作中に食べ物が出てくると「食べてみたい」と思う事はありませんか? 内田百閒の書く沢庵、ナルニア国のプリンなど、文学作品に登場する食べ物には、文豪ならではの食に関する視点や思い出がつまっています。この本は、そのようなエピソードを、かわいいイラストとユーモアあふれる筆致で描いた、読むとお腹がすいてくるコミックエッセイです。

問 多久市立図書館 ☎75-2233

宮田 ナノ/著 KADOKAWA/出版社

