

Hi! POSE

山口 蒼稀ちゃん (5歳)
の
凛乃ちゃん (4歳)
の
葉真ちゃん (1歳)



元気いっぱいの3人は外遊びが大好き♡
抜群の運動神経で体をいっぱい動かしたり、
夢中になっている虫とりをしたりしています♻️
家では折り紙やお絵かき、相撲にも夢中★小
学生のお兄ちゃんと4人、きょうだい仲良く過
ごしています♪

パパ・ママ
からのメッセージ

だいすきな、そうき、りの、きょうま。お兄ちゃん
のけいた君と4人いつも笑顔でいてくれてありがとう♡
これからも家族皆で楽しく過ごそうね!

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!



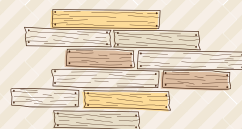
チーズと野菜の 肉巻き

11月は食育推進強化月間です。
毎日、両手いっぱいの野菜を食べて
いますか? しっかり食べて体を守り
ましょう。

材料 (4人分) 作り方

- ◆白菜 160g
- ◆ほうれん草 60g
- ◆にんじん 60g
- ◆豚ももスライス肉 200g
- ◆スライスチーズ 4枚
- ◆片栗粉 小さじ4
- ◆ごま油 小さじ2
- 濃口醤油 大さじ1
- みりん 大さじ2
- 酒 小さじ4
- 砂糖 大さじ2
- ◆ごま お好み量

- ①白菜を芯と葉に切り分けて芯は千切りにし、葉は適当な大きさに切り分けて茹でる。
- ②にんじんは、せん切りにして茹でる。
- ③ほうれん草は、茹でてお肉の幅に合わせて切る。
- ④スライスチーズは、お肉の幅に合わせて切る。
- ⑤お肉を広げて、その上に白菜の葉・④・白菜の芯・②・③の順で重ねて巻き、片栗粉をつける。
- ⑥フライパンにごま油を熱し、中火で巻き終わりを下にして焼き、Aを混ぜ合わせてフライパンで照りが出るまで焼く。
- ⑦一口大に切り、お皿に盛ってごまを振りかける。



※1人分での量の野菜を使っています

1人分

エネルギー 264 kcal

塩分 1.1g

野菜量 70g



健康増進課 管理栄養士より

野菜をお肉で巻いたため、食べ応えがあります。巻く野菜は、季節の野菜に替えても美味しいです。特に緑黄色野菜は抗酸化物質を持っているため、毎日摂りたいものです。



今月の一冊 『大きなパンダと小さなドラゴン』

多久市立図書館



「まちがえたってことは、やってみたということ」。読み手の背中を押し、そっと勇気づけてくれる優しい言葉が詰まった物語。唯一無二の友人であるパンダとドラゴンが旅に出て、道に迷いながら進んで行く様子は、たくさんの気付きを与えてくれます。不安定な世界で穏やかに過ごすヒントを教えてくれる、子どもから大人まで楽しめて心あたたまる絵本です。

問 多久市立図書館 ☎75-2233

ジェームズ・ノーブリー/著 せきねみつひろ/訳

