



やまぐち けんと
山口 健斗くん (5歳)

(北多町砂原)

パパ/龍一さん
ママ/めぐみさん

ゲームが大好きな健斗くん。特に「マリオ」は、ビックリするくらい上手になりました。絵を描くことも上手な健斗くんは、器用に両手で絵が描けます。ご飯を食べるときも左右どちらの手でも、お箸で食べることができる「特技!？」の持ち主です。

最近では、保育園で教えてもらった英語を少し話せるようになります。ひらがなも少しずつ書けるようになっていきます。将来は「歯医者さんになる!」と頼もしく話してくれます。

8歳年上のお姉ちゃんとは、けんかばかりしていますが、いつもくっついて遊んでいます。

怖がりでお調子者だけど、優しいっぱいの明るい元気な子です。

♡パパ・ママから…けんとかん大好き♡

これからの成長がとても楽しみです。
怖がりをなおして男らしくなってね。

子どもさん(就学前)の登場を受け付けています!! 総務課広報広聴係 (☎75-2280) までご連絡を♪



もろいし 美桜ちゃん (5歳)
諸石 幸之助くん (3歳)

(南多町長尾)

パパ/和也さん
ママ/千絵さん



しっかり者の美桜ちゃん。料理が大好きでママと一緒にご飯を作ったり、幸之助くんの面倒も見てくれたり、お手伝いをよくしてくれます。新体操を習っていて、体も柔らかくママができない開脚も簡単にできます!

ひょうきんで諸石家の「ムードメーカー」幸之助くんは、仮面ライダーとママが大好き! ママというときは「甘えんぼ一将軍」つぶりを発揮します(笑) 美桜ちゃんと「ままごと」を

するときは、お母さん役をする幸之助くん。そこだけはなぜか譲れないようです。

頼りになる美桜ちゃんと自由奔放な幸之助くん! 諸石家を明るくする仲良し姉弟です。

♡パパ・ママから…いつも仲良し姉弟の2人の成長をこれからも楽しみにしているヨ!!

美桜、幸之助 大好き♡

ヘルシーカッキング



menu 「女山大根のうま煮」

健康増進課 ☎75-3355

材料 4人分

煮干し…2.8g
水…160g
鶏肉…80g
がんもどき…80g
にんじん…60g
じゃがいも…120g
女山大根…120g
里芋…60g
こんにゃく…80g
うずらの卵(缶)…60g
いんげん…20g
干し椎茸…4g
三温糖…11g
みりん…9g
A 濃口しょうゆ…20g
酒…9g

作り方

(1人分: エネルギー183kcal・塩分1.0g)

- 1 煮干しでだしをとる。
- 2 鶏肉は食べやすい大きさに切り、にんじん、じゃがいも、女山大根、こんにゃくは大きめのさいの目切りにする。里芋は一口大に切り、下茹でしておく。がんもどきは湯通しして油抜きしておく。干し椎茸は水に戻し、一口大に切る。
- 3 いんげんは2〜3cmに切って茹でる。
- 4 鶏肉をよく炒め、残りの2を煮えにくいものから順に加える。火が通ってきたら1とAを入れて煮る。
- 5 材料が柔らかくなり味がついたら、うずらの卵と3を加える。

子どもたちに多久の食材を知ってもらおうと、西多町に江戸時代から伝わる伝統野菜「女山大根」を使いました。有機栽培で、自然の恵みをたくさん受けて育てられています。繊維質が緻密で煮崩れしにくいので、煮物に最適です。



給食センターの方々

多久市食育推進協議会委員によるおすすめメニューを紹介しています。

