



のぐち しょうせい  
野口 翔生くん(4歳)  
りさ  
莉紗ちゃん(3歳)  
(多久町宮ノ浦)  
パパ/隆弘さん  
ママ/美奈子さん

妹思いのやさしい翔生くん。莉紗ちゃんができないことは、いつも手伝ってあげます。働く車が大好きで、ダンブやパワーショベルのおもちゃを手放しません。最近では、好き嫌いが減ってお魚を食べるようになりました。

お兄ちゃんが大好きな莉紗ちゃん。いつもお兄ちゃんを追っかけて一緒に遊びます。最近髪を結ぶのがブームで、ママにいろんな髪型に結んでもらって、かわいく変身しています。

誰とでも仲良くできるのがふたりの“特技”で、どこでもみんなを楽しませてくれる、明るく楽しい兄妹です。

♥パパ・ママから…いつも元気にすごしてくれてありがとう。  
これからも仲良く元気に大きくなってね。

子どもさん(就学前)  
の登場を受け付けて  
います!!



はやしだ るいと  
林田 壘叶くん(3歳)  
もな  
萌叶ちゃん(2歳)  
(北多久町犬原)  
パパ/一栄さん  
ママ/結香さん

優しく人見知りをしない壘叶くん。来客があっても“ウェルカム!” 懐っこく話しかけて和ませます。最近では「スパイダーマン」がお気に入り。高いところからジャンプしたり、鉄の柵にぶらさがったり、活発に元気いっぱい遊びます。

福やかで“癒しの存在” 萌叶ちゃん。家にいるだけで家族みんなを癒します。ぬいぐるみが大好きで、特にくまさんとライオンさんのぬいぐるみで遊びます。ご飯の好き嫌いがなく、何でも食べてくれるのは嬉しいけど、ママに似て最後まで、はしを握っています(笑) いつもママの取り合いになるけど、気が付けばふたりで楽しく遊んで、仲良し兄妹です。

♥パパ・ママから…いつもニコニコ元気な壘叶くんと萌叶ちゃん。2人の笑顔に包まれてパパとママは幸せだよ!パパとママのところに産まれてきてくれてありがとう!これから成長を楽しみにしてるよ。壘叶くん萌叶ちゃん大好き♡♡♡



## ヘルシークッキング



menu

## 「3色ボンボンドーナツ」

健康増進課  
☎75-3355

材料 4人分

にんじん…30g  
ほうれん草…20g  
かぼちゃ…40g  
ホットケーキミックス…150g  
卵…1個  
A バター…20g  
砂糖…大さじ1  
牛乳…大さじ1  
揚げ油…適量

作り方

(1人分: エネルギー288kcal・塩分0.5g)

- ① にんじんはすりおろす。ほうれん草はゆがいてすりつぶす。かぼちゃはゆがいてつぶす。
  - ② Aを混ぜ合わせ、3等分にする。
  - ③ 3等分にした②に、①の野菜をそれぞれ加え、混ぜ合わせる。
  - ④ ③を丸め、170℃の揚げ油で揚げる。
- ※焦げやすいので、なるべく小さく丸めた方が良いです。  
※野菜の水分が出るので、生地が緩い場合はホットケーキミックスで調節してください。

野菜嫌いな子どもでも、みんなで楽しく食べられるようなおやつ作りに取り組んでいます。今回のメニューは、素材の味を活かし、味の違いを楽しみながら食べてくれるように作りました。



各保育園の給食担当のみなさん

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。

2013.12月号  
市報多久  
No.630

発行 ■ 多久市 〒846-8501 佐賀県多久市北多久町大字小侍7-1

Tel. 0952-75-2280 Fax. 0952-75-2110

ホームページ ■ <http://www.city.taku.lg.jp/> E-mail ■ [koho@city.taku.lg.jp](mailto:koho@city.taku.lg.jp)

市報多久は多久市ホームページでもご覧いただけます。

編集 ■ 総務課 広報広聴係 印刷 ■ 株式会社 音成印刷 発行日 ■ 平成25年12月1日

自然保護のため再生紙を使用しています。



Hello! 多久 好評放送中

FM佐賀77.9MHz 毎週月曜

お昼12時~12時55分