



たなか りゅうのすけ
田中 龍之介くん (1歳)
(東多町古賀平)
パパ／宏幸さん
ママ／かすみさん

みんなからモテモテの龍之介くん。いつもパパと一緒に保育園へ通っています。最近、少しずつしゃべれるようになってきて、ママの口癖「あ～っ、も～っ」をまねしたり、「あっち」「こっち」と指を差しながら自分がしたいことを表現したりします。ごはんも好き嫌がなく、何でもいっぱい食べて周りをビックリ！させます。

お家ではボール遊びや散歩が大好き！パパやママの指をひっぱって外に連れ出します。やんちゃで怖いもの知らずの龍之介くん。悪いこととして時々怒られるけど、ヘッチャラ！上手にかわします(笑) 家族みんなが大好きで、誰かがいないと探す、家族思いのやさしい子です。

♥パパ・ママから…いつも元気で、いいしん坊の龍ちゃん。
これからも元気いっぱい素直に育ってください。
パパとママの宝物♡

子どもさん(就学前)の登場を受け付けています!!



おおつば かりん
大坪 香凛ちゃん (3歳)
せいな
聖奈ちゃん (1歳)
(南多町泉町)
パパ／豊さん
ママ／真理子さん

歌って踊れるエンターテイナーな香凛ちゃん。食事の準備で野菜を洗ったり、洗濯物を畳んだり、ママのお手伝いをよくします。最近では「ドキドキ！プリキュア」がお気に入り。キュアハートに憧れている音楽が大好きなお姉ちゃんです。

笑顔の天使！聖奈ちゃん。かわいい瞳でみんなを癒します。最近、伝い歩きができるようになり、外出先では「冒険」をするので目が離せません。お姉ちゃんがない時は、ままごとをしたり、愛車のぶーさん号に乗ったり、ひとりで上手に遊びます。いつもおもちゃの取り合いをしてるふたりだけど、お互いにいないと元気がでない仲良い姉妹です。

♥パパ・ママから…いつも笑顔いっぱい、パパ、ママは幸せだよ
ケンカもたくさんするふたりだけど元気いっぱいに育ってね。



ヘルシークッキング



menu 「豚肉のレタス包み焼き」 健康増進課 ☎75-3355

材料 4人分

- 豚もも薄切り肉…280g
- レタス…400g
- こしょう…少々
- 小麦粉…大さじ1と1/3
- 卵…2/3個
- パン粉…大さじ4
- 油…小さじ4
- A トマトのみじん切り…80g
- A トマトケチャップ…大さじ4
- A レモン汁…小さじ4

作り方

(1人分：エネルギー243kcal・塩分0.8g)

- ①豚もも薄切り肉にこしょうをふる。レタスはラップに包み、電子レンジで2分程度加熱する。
- ②豚肉を広げ、レタスを等分して二つ折りにし、小麦粉、卵、パン粉の順に衣をつける。
- ③フライパンに油を熱し、②を焼く。
- ④Aを混ぜ合わせる。
- ⑤器に③を盛り、④をかける。

消費者グループでは、「薄味でおいしく」をテーマに調理実習を行いました。レタスのしゃきしゃき感とお肉がマッチし、トマトソースでさっぱりいただけます。塩分控えめのおすすめメニューです。



消費者グループのみなさん

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。

