



ガンダムが大好きな煌貴くん。最近ではパパのガンブラ（一番のお気に入りには金色に輝く百式！）でよく遊びます。ひょうきんもので、お笑い芸人の真似をして、みんなを笑わせてくれます。食べ終わったら後片付けも手伝ってくれるお兄ちゃんです。

音楽が大好きな璃桜ちゃんは、保育園で習ってきた歌を元気に歌ってくれます。外に行くのが好きで、パパとよく散歩に行きます。最近では、すべり台やブランコで上手に遊ぶようになりました。おしゃべりが上手な“かわいい”妹です。

2人ともおばあちゃんの料理が大好きで、ママが作った料理よりもよく食べます。ケンカもよくするけど、気がつけばふたり仲良く遊んでいる仲良し兄妹です。

♥パパ・ママから…いつも家族みんなを楽しませてくれてありがとう！
2人は、パパ・ママの心を癒し幸せにしてくれる大切な存在だよ♥

子どもさん(就学前)の登場を受け付けています!!

しらかわ こうき
白川 煌貴くん(4歳)
りお
璃桜ちゃん(2歳)
(北多久町の原)
パパ/美津夫さん
ママ/しのぶさん



ななうら ほのか
七浦 帆花ちゃん(5歳)
ひなた
日葵くん(2歳)

(北多久町メイプルタウン)

パパ/功治さん
ママ/純子さん



ひらがなを読めるようになった帆花ちゃん。最近では、自分の名前も書けるようになりました。食器の後片付けをしたり、保育園に行く準備をしたり、自分のことは自分でできるしっかりものの長女です。

もうすぐ3歳の日葵くん。キョウリュウジャーが大好きで、常に主題歌を口ずさんではキョウリュウジャーのサンパを踊っています。野球をしている二人のお兄さんの影響で野球が大好き。重い金属バットを振れるようになった期待の星の三男です。

一家のムードメーカー帆花ちゃんと日葵くん。七浦家ルール「帰ったら洗濯物は各自出す!」をきちんと守る、明るく元気な姉弟です。

♥パパ・ママから…ケンカもするけど、いつも一緒。そんな2人の笑顔が大好きだよ。
これからも姉弟仲良くげんきいっぱい笑顔でみんなをHAPPYにしていな



menu 「長いもグラタン」

健康増進課 ☎75-3355

材料 4人分

長いも…320g
鶏もも肉…160g
エリンギ…60g
まいたけ…40g
ブロッコリー…120g
チーズ…80g
パン粉…大さじ2
A 塩…少々
こしょう…少々
B 味噌…大さじ1
マヨネーズ…大さじ2
油…適量

作り方

(1人分: エネルギー297kcal・塩分1.7g)

- ①長いもは皮をむき、半分は一口大につぶし、残りはすりおろす。
- ②鶏もも肉、エリンギ、まいたけは食べやすい大きさに切る。
- ③ブロッコリーは小房に分け、さっとゆでて水けをきる。
- ④鍋に油を熱し、②を炒め、火が通ったら、①の長いものを加え、Aで軽く味付けする。
- ⑤Bを混ぜ合わせる。
- ⑥器に④と③を入れ、⑤を全体にかける。チーズとパン粉のをせ、オーブントースターで表面に軽く焼き目が付くまで8分程度焼く。

食改では「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに健康づくりの担い手として食育を推進しています。今回は、マイルドな味の長いもグラタンを紹介いたします。長いものトロロリした食感と、シャキシャキ感の両方を味わえます。



推進員の食生活改善

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。

2013.10月号
市報 多久
No.628

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
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10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