



行動的で活発な志央理ちゃんは、外遊びが大好き。自然いっぱいの家の周りによく遊びます。最近では「アイカツ!」が気に入りに。ファッションが気になるようになり、かわいい服をチョイスして着ています。

人見知りをほとんどしない啓矢くんは、おしゃべりがとても上手で、絶妙のトークで周りをびっくりさせます。ひとりである時はブロック遊びに集中! あっという間にいろんなものをブロックで表現します。

気配りができる志央理ちゃんとおとなしいけど「頑固者」の啓矢くん。けんかもあるけど仲よし姉弟です。

♥パパ・ママから…二人の笑顔で元気になります。

いっぱい遊んで大きくなってね!

子どもさん(就学前)の登場を付けています!!

たかつか しおり
高塚志央理ちゃん(5歳)
ひろや
啓矢くん(2歳)

(南多久町瓦川内)

パパ/啓介さん
ママ/順子さん



かじはら あいか
梶原 愛加ちゃん(1歳)

(多久町宮ノ浦)

パパ/誠さん
ママ/幸子さん



人見知りをしない愛加ちゃん。家でも外出先でも愛嬌いっぱい! 愛らしい笑顔でみんなをハッピーにしてくれます。

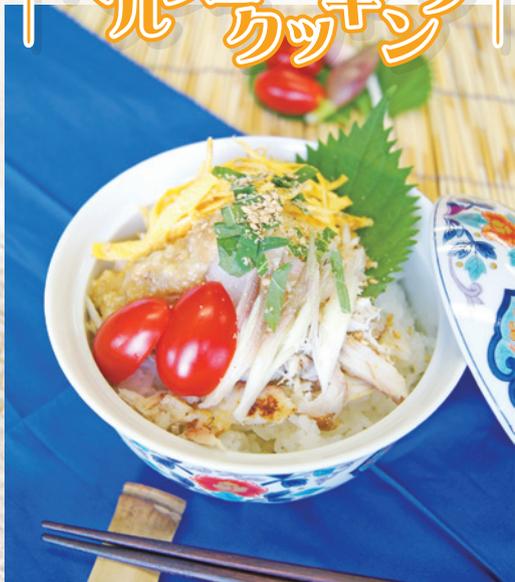
最近では、伝い歩きができるようになり、家中を探索。転んでもまったく泣かない強い子です。大好きなおばあちゃんの呼びかけには、人差し指で1を作り満面の笑みで応えます。ご飯を食べるときは、パパやママと一緒に好き嫌いなくいっぱい食べてくれます。

「いただきます」、「ごちそうさま」のあいさつが手を合わせてできるようになった、礼儀正しい愛加ちゃんです。

♥パパ・ママから…愛加へ…産まれて来てくれてありがとう!!

これからも笑顔いっぱい、すくすく元気に育ってね!!

ヘルシークッキング



menu 「焼きサバどんぶり」

健康増進課 ☎75-3355

材料 4人分

- ごはん…800g
- サバのフィレ…2枚
- 卵…1個
- みょうが…2個
- 青じそ…6枚
- A 孔子みそ…30g
- みりん…大さじ2
- 酒…大さじ1
- 醤油…小さじ1/2
- ごま…少々
- おろし大根…適量
- ミニトマト…4個

作り方

(1人分: エネルギー536kcal・塩分1.7g)

- ①サバのフィレは身から焼く。焼けたら身をほぐす。卵は薄焼き卵にし、千切りにする。
- ②みょうが、青じそを千切りにする。
- ③Aを合わせる。
- ④どんぶりにごはんをよそい、①、②、③とごま、おろし大根、ミニトマトを盛りつける。

ポイント

海の魚は身から焼きます。身を7割、皮を3割が焼き時間の目安です。川の魚は皮から焼きます。

商工観光課では、市内特産品の情報をエフエム佐賀「Hello! 多久」や多久まつりなど、様々な形で発信しています。今回は多久地区 JA 女性部味噌加工グループが製造している「孔子みそ」を使用。市内の飲食店で、この味噌を使った独自メニューを提供されているところもあります。ぜひ「多久のお母さん」の味を味わってみてください。



商工観光課の川原学職員

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。

