



香莉奈ちゃんは、勉強もがんばるしっかり者。蘭奈ちゃんの面倒をよく見てくれる“小さなお母さん”です。最近はお絵描きが好きで、友達や家族のお絵描きをしています。

みんなに優しい葵奈ちゃんは外が大好き。おじいちゃんや愛犬と散歩によく出かけます。おじいちゃんとの“グータッチ”が朝の日課です。

愛嬌たっぷりの蘭奈ちゃんは活発な子。AKB48の「フライングゲット」もリズムに合わせて踊ります。最近はお散歩のようになり、大好きなおねえちゃん達の後を追っかけてます。

♥パパ・ママから…「あなたたちの笑顔と成長がパパ・ママの全てです。ずっと一番近くて応援しています。頑張れ〜っ」

子どもさん(就学前)の登場を受け付けています!!

こうち かりな
幸地香莉奈ちゃん(7歳)
あおな
葵奈ちゃん(4歳)
らんな
蘭奈ちゃん(1歳)
(南多久町上田町)
パパ/満さん
ママ/照奈さん



ななうら はるき
七浦 遼生くん(6歳)
みずき
瑞希ちゃん(3歳)
(東多久町羽佐間)
パパ/賢悟さん
ママ/奈緒美さん

本が好きな遼生くん。最近はお話の本をよく読み、「テラノサウルス」がお気に入りです。布団を畳んだり、お皿洗いをしたり、家族思いのやさしいお兄ちゃんです。

元気で活発な瑞希ちゃんは、保育園の先生のまねをして、みんなに絵本の読み聞かせをしてくれます。歌ったり踊ったり、とにかく元気!今はぬいぐるみがブームです。

将来の夢は、遼生くんは「宇宙飛行士」、瑞希ちゃんは「ケーキ屋さん」。けんかもするけど仲良い兄妹です。

♥パパ・ママから…「けんかする程仲がいい」2人だね。これからもその笑顔と愛と優しさをたくさんふりまいて、みんなをハッピーにしてね。



ヘルシーキッチン



menu 「鶏肉の東壺漬け」

健康増進課 ☎75-3355

材料 4人分

- 鶏肉(ムネ身) …270g
 - 塩・こしょう…少々
 - 片栗粉…大さじ1
 - 小麦粉…大さじ1
 - 揚げ油…適量
 - 玉ねぎ…1個
 - 赤ピーマン…30g
 - しょうが…20g
 - 大葉…2枚
- A
- 酢…150ml
 - 砂糖…50g
 - 薄口醤油…小さじ2
 - 塩…少々
 - 唐辛子…適量

作り方

(1人分: エネルギー202kcal・塩分1.3g)

- ①鶏肉は食べやすい大きさにそぎ切りにして、塩・こしょうをしておく。
- ②片栗粉と小麦粉を合わせて①にまぶし、180度の油で揚げる。
- ③玉ねぎ、赤ピーマン、しょうが、大葉は千切りにし、水にさらす。
- ④Aを合わせ、②と③の水気をきった野菜を漬ける。唐辛子は好みで入れる。

酢は、疲労の原因となる「乳酸」の排泄を助ける作用があります。夏バテで、疲れやすいこれからの時期に効果的な調味料です。

また、酢には強い殺菌効果があるため、ごはんを炊く際に少量入れると、悪くなりにくくなります。

