



かわはら あずさ
川原 梓ちゃん(1歳)
(南多久町泉町)
パパ／学さん
ママ／律子さん

人見知りの梓ちゃんは母ちゃんが大好きです。今はトトロがブームでDVDを毎日2、3回見るほど。踊るのも楽しくて、アンパンマンの「サンサンたいそう」が流れるとニコニコで踊ります。もうすぐお誕生日で、洗濯物をたたむお手伝いにも興味が出てきました。毎晩の日課は父ちゃんと乾杯すること。乾杯したお茶を飲むと、ビールを飲む父ちゃんの真似をして「アー」と満足げです。いつも遊んでくれる東多久のおじいちゃん、おばあちゃんも大好き。最近は畑で泥遊びをしました。遊んでくれてありがとう。

♥パパ・ママから…梓のダンスにいつも癒されています。ただ、寝る前にみんなに3回踊らせるのは勘弁してください。

子どもさん(就学前)の登場を受け付けています!!



おかだ ほのか
岡田 歩花ちゃん(1歳)
(北多久町多久原)
パパ／貴史さん
ママ／香織さん



愛嬌いっぱい歩花ちゃんは、パパが大好き！いってらっしゃいの“チュー”で見送ります。

毎日朝と夕方に庭のお花に水をあげるのが日課。きれいなお花に囲まれて「のびのび」元気に成長しています。

しまじろうが大好きで、ぬいぐるみで遊んだり、テレビから流れてくる音楽にあわせて歌ったり踊ったりして楽しませてくれます。

♥パパ・ママから…いろいろな体験をしてのびのび成長してください。これからも家族3人楽しく過ごしていこうね♥♥♥

ヘルシークッキング



menu 「ロールキャベツ」

健康増進課 ☎75-3355

材料 4人分

- キャベツ…200g(4枚)
- 玉ねぎ…80g
- 合びき肉…100g
- A 小麦粉…大さじ2
- 卵…1/2個
- B コンソメ…1個
- 水…400ml
- こしょう…少々
- 醤油…小さじ2
- トマトケチャップ…30g
- にんじん…40g
- ブロッコリー…80g

作り方

(1人分：エネルギー117kcal・塩分1.1g)

- ①キャベツは丸のまま芯をくり抜いてゆがく。にんじん、ブロッコリーは食べやすい大きさに切ってゆがく。玉ねぎはみじん切りにする。ゆでたキャベツは芯をそぎ取る。
- ②合びき肉とAを合わせ、よくこねて4等分する。
- ③キャベツで②を包み、つまようじで端を止める。Bを入れた鍋に、つまようじで止めた所を下にして置き、煮込む。にんじんを加え、最後にブロッコリーを加える。

トマトケチャップには、小さじ1で0.2gの塩分が含まれています。濃口醤油の小さじ1と比較すると、約1/4の塩分量になります。醤油以外の調味料も上手に活用して減塩しましょう。

また、片栗粉でとろみをつけるとスープがからみ、薄味でも味をしっかりとることができます。

