



えぐち ななみ
江口 奈々美ちゃん(3歳)
ゆうしょう
湧昇くん(2歳)
(南多久町泉町)
パパ/勝久さん
ママ/亜紀子さん

しっかりものの奈々美ちゃんは、エプロン姿になってサンタさんからプレゼントの包丁で、白菜やバナナなどを切ったり、料理をよく手伝ってくれます。

やんちゃで天真爛漫な湧昇くんは、いろんな乗り物が大好きで、特に新幹線は粘土で作ってしまうほど。

2人ともアンパンマンが大好きで一緒に歌ったりと仲良し姉弟。ケンカもよくするけど、顔が見えないと寂しがって、お互いに探し合ってます。

♡パパ・ママから…のびのびと、そしてすこやかに生き、
笑顔と個性輝く人になってください☆
メロメロパ〜ンチ

子どもさん(就学前)
の登場を受け付けて
います!!



わたなべ ひゅうま
渡邊 彪馬くん(5歳)
せいな
星那ちゃん(3歳)
がらん
牙嵐くん(1歳)
(東多久町古賀二区西)
パパ/元紹さん
ママ/奈美子さん

料理が得意な彪馬くんは、ひとりでお米を研いだり、炒め物もできます。最近では天体の名前も言えるようになって、勉強も頑張ってます。

ひょうきんでおしゃべりな星那ちゃんは、変顔が得意。写真を撮るときはいつも笑わせてくれます。

「癒しの存在」牙嵐くんは、お姉ちゃんを真似てばかり。一緒に踊ったり、最近ではお給かきをしています。

3人とも洗濯物は自分でたたんだりお手伝いもしてくれます。

♡パパ・ママから…いつも賑やかで楽しいです。ありがとう。

3人仲良く元気いっぱい、すくすく育てね♪



ヘルシークッキング



menu 「たけのこごはん」

健康増進課
☎75-3355

材料 4人分

米…1カップ
もち米…1カップ
水…1カップ(米の分量の水)
鶏ガラスープ…小さじ1/2
A 酒…小さじ1
薄口しょうゆ…小さじ2
刻み昆布…5g
ゆでたけのこ…100g
ゆでわらび…少々

作り方

(1人分:エネルギー297kcal・塩分0.8g)

- ①米ともち米は洗って分量の水につけ、Aを加える。
- ②ゆでたけのこは薄切りにし、刻み昆布と一緒に①に加え、炊く。
- ③炊き上がった器に盛り、ゆでわらびをのせる。

<生わらびのアク抜き>

生わらびには強いアクがあるので、必ずアク抜きが必要です。

- ①鍋に生わらびの2倍の水を沸騰させ、水の0.5%の重層を入れる。
- ②火を止め、生わらびを半日浸けておく。
- ③水洗いして使う。

今が旬のたけのこは、高血圧を予防するカリウムや食物繊維が豊富に含まれています。収穫後は旨味成分などが落ちていくので、できるだけ早く調理することをお勧めします。

たけのこと刻み昆布の旨味でシンプルな炊き込みご飯で、春を楽しみましょう。

