



かも あやか
加茂 彩佳ちゃん(6歳)
みのり
実愛ちゃん(4歳)
(北多久町砂原)
パパ/真治さん
ママ/美幸さん

4月から1年生の彩佳ちゃんは、ママのお手伝いをよくしてくれます。自転車遊びやなわとびの外遊びが大好きで、明るく元気いっぱい。
お姉ちゃんに負けたくない競争心いっぱいの実愛ちゃんは、踊ったり歌ったりすることが大好き。保育園で習った曲をみんなに披露します。
元気いっぱい、笑顔いっぱいのなかよし姉妹は、お料理にも興味があり、お休みの日はマイ包丁とマイまな板で、夜ご飯作りにチャレンジです。
♥パパ・ママから…これからもいっぱい食べて、いっぱい遊んで、ときどき勉強して、大きく大きく成長してください。お手伝いも忘れないでね♪

子どもさん(就学前)の登場を受け付けています!!



いちまる おうか
市丸 央翔くん(5歳)
さやかちゃん(3歳)
みゆ
心結ちゃん(2歳)
(南多久町中小路)
パパ/賢正さん
ママ/紀香さん



優しいお兄ちゃんの央翔くんは、恐竜に興味があり、図書館から図鑑や絵本を借りて見るのが大好きです。自転車もスイスイ乗れるようになりました。

面白いことをしてみんなを笑わすさやかちゃんは、お母さんのお料理をよく手伝ってくれます。絵本も大好きで図書館へ行くのが楽しみです。

お母さんの仕事場にいつも元気で通う心結ちゃんは、やぎのえさやりが日課。お仕事のまねをしたり、積み木あそびをしたりして過ごしています。

3人いつもなかよく遊ぶ、なかよし兄妹です。

♥パパ・ママから…3人の元気な姿にパワーをもらっています。

ありがとう! いつまでも兄妹なかよくしてね♪

ヘルシークッキング



ポイント

豆乳は良質なたんぱく質を多く含み、消化吸収しやすい食品です。また、豆乳に含まれるイソフラボンという成分には、骨粗しょう症を予防する効果があります。

menu 「豆乳プリン」

健康増進課 ☎75-3355

材料 4人分

豆乳…300ml
※成分調整・無調整のどちらでも良い。
A 水…50ml
ゼラチン…5g
砂糖…40g
黒みつ…40g
きな粉…少々

作り方

(1人分: エネルギー95kcal・塩分0g)

- ①小鍋にAを入れ、火にかけて良く溶かす。ゼラチンはぐつぐつ沸騰させると固まりにくくなるので、温度は80℃程度まで!
- ②別の鍋に豆乳を入れ、火にかけて人肌に温める。①と砂糖を加える。
- ③器に流し込み、冷蔵庫で冷やし固める。
- ④固まったら、黒みつ・きな粉をかける。

お多福エプロン隊は、食育推進のために市内の保育園・小学校を訪問して、食に関する劇や健康カルタを毎年行っています。子どもたちに食の大切さや、規則正しい生活習慣を身につけることを楽しく伝えています。今回のレシピは、牛乳、卵を使っていないので、これらのアレルギーがある方にもお勧めです。



お多福エプロン隊のみなさん

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。

