



なかしま りんたろう  
**中島 凜太郎くん** (2歳)  
 (東多久町別府二区)  
 パパ/嘉彦さん  
 ママ/優香さん

2歳の誕生日を迎えたばかりの凜太郎くんは、明るく元気いっぱいです。外遊びが大好きで、いつもお母ちゃんと一緒に外で遊びます。お父ちゃんがお休みの日には公園で遊ぶのを楽しみにしています。

乗り物がマイブームで、いつも遊んでいる電車やショベルカーのおもちゃは宝物。電車が通るのを見るとワクワクします。

♥パパ・ママから…いつも たくさんの幸せをありがとう。

これからも、持ち前の元気で笑顔で、  
 たくさんの友だちを作ってね☆

子どもさん(就学前)の登場を受付けています!!



すくすく  
 たくっ子

ふじた まお  
**藤田 真央ちゃん** (7歳)  
 るな  
**瑠那ちゃん** (5歳)  
 みやび  
**雅 ちゃん** (1歳)  
 (多久町西の原)  
 パパ/伸彦さん  
 ママ/絢子さん



活発で明るい真央ちゃんは、ピアノや論語、スイミングを頑張る1年生です。自転車も上手に乘れるようになりました。  
 よく気がつく瑠那ちゃんは、ママの料理のお手伝いや、妹の雅ちゃんの面倒をよく見てくれます。お姉ちゃんが勉強するのを見て、字も書けるようになりました。  
 みんなから可愛がられている雅ちゃんは、よく食べ元気いっぱい。トマトが大好き。ママと三輪車で散歩することが楽しみです。  
 いつも笑顔が絶えない、美人3姉妹です。  
 ♥パパ・ママから…3人も大好きです。元気で仲良く大きくなってね♪

# ヘルシーキッチン



## おいしく減塩 menu 「もち米蒸し団子」

健康増進課 ☎75-3355

材料 4人分

- もち米…2/3カップ
- 豚ミンチ…200g
- たまねぎ…100g
- にんじん…50g
- A れんこん…100g
- 干し椎茸…3枚
- しょうが汁…小さじ1
- 白ねぎ…2本
- 卵…1/3個
- 塩…少々
- こしょう…少々
- みつば…4本
- 青のり…少々
- 桜でんぶ…少々

作り方

(1人分：エネルギー217kcal・塩分0.7g)

- ①もち米は洗ってぬるま湯に1時間程度つけた後、ザルにあげて水気をしっかりきる。
- ②干し椎茸は水にもどしてみじん切りにする。たまねぎ、にんじん、れんこん、ねぎもみじん切りにする。
- ③Aと溶き卵、塩、こしょうを合わせて粘りが出るまで混ぜる。12等分して丸める。
- ④③の表面にもち米をしっかりまぶし、蒸し器で約20分蒸す。
- ⑤蒸しあがったら団子に青のり、桜でんぶをふり、湯がいたみつばと一緒に盛りつける。 ※ポン酢、からしを添えても良い。

**減塩のポイント**  
 食品に書いてある栄養成分表示を上手に利用して、塩分量を調整してみましょう。  
**ナトリウム(mg)×2.54÷1000=食塩相当量(g)**

もち米蒸し団子は、肉と野菜のうまみたっぷりレシピです。地元でとれる旬の野菜を使ってアレンジもいいですよ。材料や調味料をきちんと量ることにより、塩分の取りすぎを防ぎましょう。



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。

