



きしかわ りん
岸川 凜ちゃん (3歳)
(北多久町松ヶ浦)
パパ／雅彦さん
ママ／佳世さん

天喜爛漫で元気いっぱいの凜ちゃんは、外遊びが大好き。絵本やドラえもんテレビも好きだけど、寒くてもお天気のいい日は自転車遊びや公園で遊びます。

いつもお母さんと一緒に、お料理のあとかたづけや大好きな愛犬の愛ちゃんにパンの耳をやったり、水槽のお魚のお世話も手伝います。

「凜ちゃんはお父さんと結婚する」と言うほどお父さん好きで、お父さんがお休みの日は、どこでもついて行き、山歩きや田んぼに行くのを楽しみにしています。好奇心旺盛で、なんでも興味を持っています。

♡パパ・ママから…凜ちゃんの幸せがお父さん、お母さんの幸せです。
桜橋桃李。自分らしく輝いていてね♪

子どもさん(就学前)
の登場を受け付けて
います!!



しろみず たいが
白水 虎雅くん (2歳)
きりゅう
希龍くん (4か月)
(北多久町中の原)
パパ／啓太さん
ママ／智佳さん



2歳になった虎雅くんは、唐津くんちの曳山が大好きで毎日動画を見る程!「えんやーえんやー!!」と元気な声が家中に聞こえます。明るい性格でいつも面白い事をしてみんなを笑わせています。

みんなのアイドル希龍くんは、よく笑うようになり、可愛さ倍増!今は一生懸命コロコロと寝返りの練習を頑張っています。「きーちゃん、きーちゃん」と虎雅くんは、希龍くんを可愛がって、大きくなって一緒に遊ぶのを今から楽しみにしています。

近所に住むおじいちゃん・おばあちゃん、いつも可愛がってくれてありがとう。

♡パパ・ママから…2人の笑顔にいつも癒されています。ありがとう♡
これからもBigに育ってね。

ヘルシーカッキング



減塩のポイント

お寿司は、塩分を意外と多く含みますので、昆布の旨味や酢の代わりにゆずを使うことで塩分を減らすことができます。

おいしく減塩 menu

「女山大根を使ったお寿司」

健康増進課
☎75-3355

材料 4人分

白米…3合
赤米・黒米…白米の1割程度
水…米と同量
昆布…5cm

酢…大さじ6
A 砂糖…大さじ4
塩…小さじ1

女山大根の甘酢漬け

女山大根…200g

酢…大さじ3
B 砂糖…大さじ3
塩…少々

錦糸卵

卵…1/2個
塩…少々
油…適量

作り方

(1人分：エネルギー509kcal・塩分1.25g)

- ①白米・赤米・黒米を一緒に洗い、昆布を入れて炊く。Aを混ぜて合わせ酢にし、炊きたてのごはんと混ぜる。
- ②女山大根は皮をむき、千切りにしてBを混ぜ合わせた甘酢に漬ける。皮は大根の色を出すため小さく刻み、大根と一緒に甘酢に漬けておく。(1日前から漬けておくときれいなピンク色が出ます)
- ③卵をほぐして塩を加え、油をひいたフライパンで薄焼きにする。千切りにして錦糸卵を作る。
- ④②をしぼり、①と混ぜて器に盛り、錦糸卵をのせる。

女山大根は西多久町に古くからある伝統野菜です。皮に色を出す成分が含まれていますので、色を出したいときは皮ごと使ってください。「幡船の里」などでお求めいただけます。



生産者の船山真由美さん
(西多久町)

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。

