



優しいお兄ちゃんの幸大くんは、東部小サッカークラブに入って週3回の練習を頑張っています。テレビゲームやアニメが大好きだけど、弟と妹の面倒をよく見て遊んでくれます。活発な大斗くんは、仮面ライダーが大好きで、おうちのなかを元気いっぱい走り回っています。お兄ちゃんに負けないくらいご飯もたくさん食べ、仲良くサッカーをして遊んでいます。

みんなから可愛がられている芽華ちゃんは、パズルやお人形が大好き。テレビで音楽が流れると踊りだす、おしりふりふりダンスがとってもかわいいです。

♡パパ・ママから…2人の王子達とお姫様はパパとママの癒しです。これからもバウフルな3人の笑顔をみせてね♪

子どもさん(就学前)の登場を受け付けています!!

やまくち 山口
こうだい 幸大くん (8歳)
ひろと 大斗くん (5歳)
めいが 芽華ちゃん (2歳)
(東多久町別府一区)
パパ/幸一さん
ママ/千春さん



おがた 尾形
しう 詩雨ちゃん (2歳)
いつき 慈祈くん (10か月)
(東多久町両子)
パパ/武志さん
ママ/ふき代さん

2歳になった詩雨ちゃんは、おまごやアンパンマンのテレビを見るのが日課です。おにぎりやおやつをたくさん食べ、トマトとブロッコリーも大好き。父ちゃんが帰ってきたら追いかけっこで遊びます。お休みの日に公園で遊ぶのも楽しみです。

いつもここにコスミールの慈祈くんは、つかまり立ちを始めたところで立とう立とうとします。食欲も旺盛でバナナが大好き。おとなしく一人遊びをしているけど、母ちゃんの顔を見たら、ほふく前進で寄ってきて甘えます。

♡パパ・ママから…父ちゃんと母ちゃんの子どもに生まれてきてくれてありがとう。大きくなったら、4人で交換日記しようね♪



ヘルシークッキング



おいしく減塩 menu 「松風焼き」

健康増進課 ☎75-3355

- 材料** 5人分
鶏胸ひき肉(皮なし)…250g
パン粉…大さじ3
卵…1/2個
味噌…30g
砂糖…小さじ3
酒…小さじ3
けしの実…少々
- 作り方** (1人分: エネルギー145.4kcal・塩分0.8g)
①鶏胸ひき肉にAを加えて練り混ぜる。
②パットの内側に油を少量塗り、①を2cmの厚さにならしてきっちり詰める。(スペースが空く場合はアルミ箔などで詰める。クッキングシートを使っても良い)
③包丁の背で格子の筋目をつけ、けしの実を散らす。
④170℃のオーブンに入れて10~15分、焼き色がつくまで焼く。
⑤縁起の良い末広がりの羽子板の形に切り、竹串をさす。

減塩のポイント
おせちは日持ちさせるために塩分を活用する料理が多くなりがち。食べる量を減らしたり、香辛料や香味野菜、酸味・旨味素材などを上手に使いましょう。

多久市PTA連合母親部では、子どもたちの健全な成長を図ることを目的として活動しています。今回は研修で、おせち料理を作りました。おせち料理にはそれぞれ意味が込められており、子どもたちへ、その意味や我が家の味を伝えていきたいです。レシピは、簡単で冷めてもおいしい松風焼きを紹介いたします。浅い器や小さめの器を使うことにより、食べすぎを防ぎ、盛り付けもきれいにできます。



多久市PTA連合母親部

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。