



せ た ひろし
瀬田 滉くん (2歳)

(多久町東の原)

パパ/隆さん

ママ/美和さん

アンパンマンが大好きな滉くんは、アンパンマンのテレビをいつも楽しみに観ています。最近はいろんな言葉を覚え始め、沢山おしゃべりをするようになりました。

お兄ちゃんたちが大好きで、お兄ちゃんのすることを真似てみたり、後をついて行ったり、家の中も外でも一緒になって元気いっぱい走り回っています。また、お兄ちゃんたちをお手本に生活のリズムも出来てきて、早寝、早起きをしています。悪い事も、良い事も3人で一緒になって活発に行動しています。甘え上手な滉くんは、いつもお兄ちゃんたちに甘えてばかりです。

♥パパ・ママから…滉くんの笑顔でみんな癒されています。兄弟仲良く、たくましく元気に大きくなってね♪

子どもさん(就学前)の登場を受け付けています!!



すくすく
たくっ子

とくなが ゆな
徳永 結菜ちゃん (5歳)
ゆめ
結芽ちゃん (4歳)
ゆづき
結月ちゃん (6か月)
(北多久町筋原)
パパ/雅己さん
ママ/千穂子さん

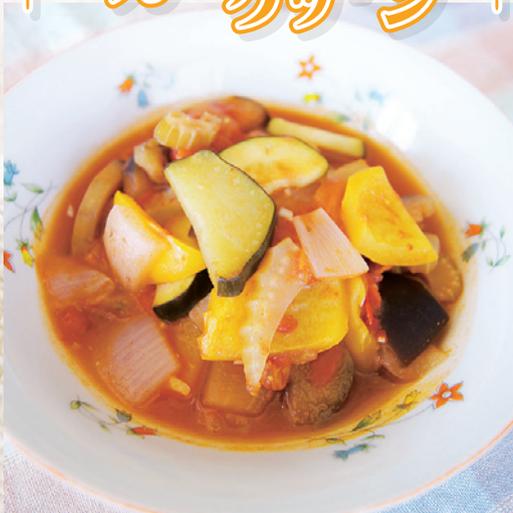
長女でおっとりしている結菜ちゃんと活発な結芽ちゃんは、2人仲良く保育園に通っています。おうちでも仲良しで、運動会で踊ったダンスや、保育園ごっこで一緒に遊んでいます。お手紙を書くことが大好きで、先生やお友達、おばあちゃんへ書いています。お姉ちゃんにひらがなを教えてもらいながら、結芽ちゃんも頑張っています。

結月ちゃんは、絵本を読んでもらったり、歌を歌ってお世話してくれるお姉ちゃんたちが大好き。お姉ちゃんに抱っこされたら、にこにこ大喜びです。

♥パパ・ママから…いつまでも、固い絆で結ばれた3姉妹でいてね♪



ヘルシーキッチン



おいしく減塩
menu

「ラタトゥイ」

健康増進課
☎75-3355

材料 4人分

- ナス…1と1/3本 (200g)
- 玉ねぎ…2/3個 (120g)
- ズッキーニ…3/5本 (120g)
- 黄パプリカ…1/2個 (80g)
- セロリ…2/5本 (40g)
- トマト…1と1/4個 (200g)
- ホールトマト缶…200g
- にんにく…8g
- オリーブオイル…小さじ4
- コンソメ…5g
- 湯…適量

作り方

(1人分: エネルギー111kcal・塩分1.2g)

- ①ナスは皮を縞目にむき、半月切りにする。ズッキーニは半月切り、玉ねぎ、パプリカはひとくち大に切る。セロリは茎をスライスし、にんにくはみじん切りにする。トマトはヘタを取り、ひとくち大にカットする。
- ②鍋にオリーブオイルを熱し、ナスを炒めていったん取り出しておく。
- ③再び鍋にオリーブオイルを熱し、にんにくを入れて香りが出たら、玉ねぎ、セロリを入れてよく炒める。
- ④火がとおったら、ズッキーニとパプリカを加えて炒める。
- ⑤全体的にしんなりしたらナス、トマト、ホールトマト缶、湯に溶かしたコンソメを入れ、ふたをして煮込む。
- ⑥Aで味を整える。

減塩のポイント

にんにくとセロリの風味にトマトの酸味を加えて、野菜の旨味を活かしたメニューです。摂りすぎたナトリウムの排出を促し、血圧を下げる働きがあるカリウムも豊富です。

- A
- ウスターソース…小さじ2
 - ケチャップ…小さじ4
 - 塩こしょう…適量

健康推進員会では、野菜たっぷりのラタトゥイユを作りました。これからおいしくなる冬野菜は、体を温めてくれます。さまざまな野菜を追加して、アレンジもできます。おもてなし料理にもおすすめです。



健康推進員

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。

2012.12月号
市報 多久
No.618

発行 ■ 多久市 〒846-8501 佐賀県多久市北多久町大字小侍7-1
Tel. 0952-75-2280 Fax. 0952-75-2110

編集 ■ 総務課 広報広聴係 印刷 ■ 株式会社 音成印刷
発行日 ■ 平成24年12月1日

ホームページ ■ <http://www.city.taku.lg.jp/> E-mail ■ koho@city.taku.lg.jp
市報多久は多久市ホームページでもご覧いただけます。

自然保護のため再生紙を使用しています。

