



梨胡ちゃんと心胡ちゃんは保育園の年長さんです。まじめな梨胡ちゃんは、なんでも上手で運動会ではかけっこを頑張りました。おませな心胡ちゃんは、おしゃれ好き。かわいくすることに興味津々です。未っ子の華麗ちゃんは、何でもみんなに負けません。お喋りだって、iPad(アイパッド)だって、みんなと同じくらいに使いこなし、みんなが華麗ちゃんの言うことを聞いてくれます。3人は保育園から帰ってアンパンマンのテレビを見るのが楽しみです。いつもお世話になっているおじいちゃん、おばあちゃんが大好きで、おじいちゃんの作る桃や梨、すいかは甘くておいしくて大好物です。
♥パパ・ママから…パパとママにいつもとびきりの笑顔があります。家族みんなで幸せです♪

子どもさん(就学前)の登場を付けています!!

そのだ園田
りこ 梨胡ちゃん(6歳)
みこ 心胡ちゃん(6歳)
かれん 華麗ちゃん(3歳)
(南多久町牟田辺)
パパ/敦史さん
ママ/順子さん



やまだ山田
さき 紗希ちゃん(3歳)
つばさ 翼くん(1歳)
(東多久町大門)
パパ/肇さん
ママ/京子さん

いつも一緒に紗希ちゃんと翼くんは、児童館や公園で遊ぶのが日課です。ブランコやすべり台が好きで、2人仲良く砂遊びもします。

おしゃれに興味が出てきた紗希ちゃんは、お出かけ前にリップを塗って、髪にも気をつかいます。父ちゃんがお仕事から帰ってくるのが楽しみで、お風呂やハミガキ、寝るのも一緒。図書館から借りてきた絵本を読んでもらったり、歌を一緒に歌って寝ています。翼くんも、歌が大好き。テレビを見て歌ったり踊ったり元気いっぱいです。

♥パパ・ママから…2人が大人になって一緒にお酒が飲める日を、楽しみにしています♪



ヘルシーカッキング



おいしく減塩 menu

「さばのトマト煮」

健康増進課 ☎75-3355

材料 4人分

- さば切り身…4切れ
- おろししょうが…小さじ2
- 酒…小さじ2
- 油…適量
- A トマト…1個
- 醤油…小さじ2
- 砂糖…小さじ1
- 小ネギ…2~4本
- ブロッコリー…適宜

作り方

(1人分: エネルギー174kcal・塩分0.7g)

- 1 さばにおろししょうがと酒をふりかけておく。
- 2 トマトは1cm角に切る。
- 3 フライパンに油を熱し、さばの両面を軽く焼き、Aを魚の上にのせてふたをして火を通す。
- 4 小ネギを散らし、ゆでたブロッコリーをそえる。

減塩のポイント
酒としょうがで下味をつけることと、トマトの酸味によって、うす味でも美味しくいただけます。

消費者グループでは、環境にやさしい暮らしを心がけ、リサイクル活動や地産地消を推進しています。主な活動は、毎月の資源回収の協力や県内外への視察研修、各種講習会への参加です。今回は、暮らしの教室を開き調理実習をしました。どなたでも簡単に作れるレシピになっています。トマトは缶詰(トマトの水煮)を利用されても良いですよ。



多久市消費者グループの方々

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。