



こが しょうこ
古賀 翔子ちゃん (4歳)
(西多久町谷)
パパ／正和さん
ママ／敦子さん

ピンクの自転車がお気に入りの翔子ちゃんは、愛犬のウィリーを籠に入れたり、お兄ちゃんと学校まで乗って行ったりと行動範囲を広げています。ピンクのお洋服がお気に入り、スカートやサンダルも自分で選びおしゃべりが大好き。お料理や洗いのものを「私もお手伝いする」と、忙しいお母さんのお手伝いもしてくれます。

お人形遊びも大好きだけど、可愛がってくれるお兄ちゃんたちと遊ぶのが楽しい翔子ちゃんです。

いつもお世話してくれるおばあちゃん、ありがとう。

♡パパ・ママから…素敵な女の子になってください♡

子どもさん(就学前)の登場を受け付けています!!



たしろ しょうと
田代 翔人くん (8歳)
さくらちゃん (5歳)
(北多久町砂原)
パパ／亘さん
ママ／信子さん

7月から少年野球に入って頑張っている翔人くんは、食欲旺盛、何でも食べます。クッキーなどのお菓子づくりも好きで、ママと一緒に作ります。夏休みにパパととりにいったカブト虫やクワガタのお世話もいつもしています。

保育園年長のさくらちゃんは、10月の運動会にむけてマーチングの練習を頑張っています。髪形や洋服に興味があり、好きなフリルや花柄の服、スカートをお給かします。

元気いっぱい、たまに兄妹げんかもするけどいつも仲良しな2人は、家族みんなでするトランプやカルタが楽しみです。

♡パパ・ママから…パパとママは2人の笑顔に癒されています。

いつまでも仲よし家族でいようね♪



ヘルシークッキング



ナスの成分はほとんどが水分で、わずかにビタミン、ミネラルを含んでいます。低温に弱いので常温保存で2〜3日のうちに使い切ることがおすすめ。冷蔵庫で保存する場合はラップに包んで保存を。

menu

「桐岡ナスのコンポート」

健康増進課 ☎75-3355

材料 4人分

桐岡ナス…1個 (300g)
白ワイン…100ml
水…300ml
グラニュー糖…60g
レモン汁…小さじ2
季節の果物…お好みで

作り方

(1人分：エネルギー93.5kcal・塩分0g)

- 1 桐岡ナスをまず横半分に切り、それを縦8等分する。
- 2 白ワインを鍋に入れて沸騰させる。
- 3 ナスと水を加える。
- 4 沸騰してきたらグラニュー糖とレモン汁を加える。
- 5 ナスが柔らかくなり、汁が1/3になるまで煮詰める。
- 6 粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やす。盛り付けをし、季節の果物をそえてどうぞ。

桐岡ナスは揚げる・焼く・煮る・漬物など、どんな料理にも使える優れものです。

今回は、簡単に作れるデザートを紹介します。とろっとした食感で、甘くておいしいですよ。ぜひお試しください。

桐岡ナスの収穫期は11月末まで。「幡船の里」や「たぐさん館」でお求めいただけます。



生産者の船津忠伸さん(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。