何でもママの手伝いをしてくれるあおいちゃん。洗濯物を干 したりたたんだり、ひなのちゃんのお風呂のお世話もできま す。どこでも歌って踊って元気いっぱいです。

伝い歩きをして行動範囲を広げているひなのちゃんは、食欲 旺盛。甘いものが大好きです。お姉ちゃんが大好きであおい ちゃんがあやしたら声をあげてよく笑います。

いつもお世話してくれるじいちゃんとばあばが大好きな2人

♥パパ・ママから…2人の笑顔にパパとママは元気を貰っています。 いつもありがとう♪

子どもさん(就学前) の登場を受付けして います!!

堤

あおいちゃん (3歳) ひなのちゃん (11か月)

(東多久町古賀平)

パパ/大雅さん ママ/梢さん



ももか

のだ

野田

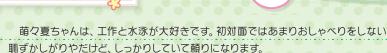
萌々夏 ちゃん (8歳)

美結夏 ちゃん (6歳)

平くん (4歳)

(北多久町多久原)

パパ/克巳さん ママ/千恵さん



美結夏ちゃんは、ジャンケンで負けて大泣きするくらい負けず嫌い。歌ったり踊っ たりすることが好きで、やる気まんまんの年長さんです。

パワフルな隼平くんは、じっとしていることができず、いつも剣を持って戦ってい ます。でも甘えん坊で「ママ、ママ」とママのそばによってきます。

お休みの日にパパとお出かけするのが楽しみな3人です。

パパ・ママから…たくさんのパワーを届けてくれてありがとう。元気印の3人を パパとママは、いつも応援しています♪



m_en_u

「野菜たっぷりビビンバ弁」

健康増進課

材料 4人分

ごはん…800g、茹で卵…2個 切干大根…20g もやし…60g

にんじん…20g ナ きゅうり…40g

ム ほうれん草…140g

薄口しょうゆ…大さじ2 A ごま油…大さじ1 砂糖…大さじ3

すりごま…小さじ1 豚肉…280g

たけのこ (水煮)…60g しょうが…5g にんにく…1かけ

ごま油…大さじ1 赤味噌…小さじ4

豆板醤…適量

酒…小さじ1 В 砂糖…大さじ1 しょうゆ…小さじ2 みりん…小さじ1

(1人分: エネルギー749kcal・塩分1.4g)

- ●切干大根は水で戻し、3 cm幅に切る。にんじんは千切り、きゅう りは輪切りする。
- ②もやしは水から、●の食材は熱湯から茹で、茹であがったら ザルにとる。冷めたら水気を絞りボウルに入れ、合わせたAと すりごまをそれぞれ2/3づつ入れて和える。
- ③ほうれん草は熱湯に塩を入れて色よく茹で、茹であがったら水 にとって冷ます。水気をよく絞って3cm幅に切って残りのAと すりごまで和える。
- ⁴たけのこは千切り、しょうが、にんにくはみじん切りする。
- ⑤フライパンにごま油をひき、しょうが、にんにくを弱火にか け、香りが出てきたら強火にして豚肉、たけのこの順で炒め る。火が通ったらBを入れて味付けをする。
- 6どんぶりにご飯をつぎ、23と5、茹で卵1/2をのせる。

ビビンバは、食欲の落ちやすい夏でも 食べやすいメニューです。食欲がないと きでも、何か食べる工夫をしましょう。



学校栄養士の方々

減塩のポイント

豆板醤の辛みを加えているので、塩分が少なく ても食べやすいメニューになっています。

多久市食育推進協議会委員による減塩メニューを紹介しています。

2012. 9 月号 市報多久 No.615

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

ホームページ ■ http://www.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。

肉

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9月1日 E-mail ■ koho@city.taku.lg.jp