



明るく元気な希南ちゃんは、身体を動かすことが大好きです。運動会やイベントになると練習を張りきり、元気玉まつりではよこいを頑張りました。アンパンマンが大好きな希星くんは、甘え上手。保育園でも、おうちでも「抱っこ、抱っこ」と甘えます。絵本を見たりおもちゃ遊びも大好きだけど、歌が流れるとご機嫌に踊りだします。

パパの作るパンが大好きで、希南ちゃんの将来の夢は「パン屋さん」。パパがお休みのとき、家族揃ってお出かけするのが楽しみです。  
♥パパ・ママから…2人の成長する姿を見ていると、とても幸せな気持ちになります。いつもかわいい笑顔をありがとう♪

子どもさん(就学前)の登場を受け付けています!!

あかくま まな  
**赤熊 希南ちゃん** (5歳)  
きら  
**希星くん** (1歳)  
(多久町西町)  
パパ/国近さん  
ママ/三穂子さん



きたおか りん  
**北岡 凜ちゃん** (2歳)  
そつま  
**颯真くん** (1歳)  
(北多久町砂原)  
パパ/宏一さん  
ママ/千佳子さん

いつも一緒に凜ちゃんと颯真くんは、しまじろうが大好きで、DVDを仲良く見ています。一緒に遊んであげる優しいお姉さんの凜ちゃんは、アニメやAKBの曲がテレビから流れてきたら、上手に歌い踊ります。お野菜はあんまり好きではないけど、ブロッコリーは別。丸ごと1つだって食べるくらい好きです。  
颯真くんは、よく食べて、よく遊びます。つたい歩きで行動範囲を広げています。ティッシュ箱からティッシュがどんどん出てきて大喜び。ママは颯真くんから目が離せません!  
♥パパ・ママから…いつまでも姉弟仲良く元気に育ってね♪



# ヘルシーキッチン



## メニュー 「冬瓜汁」

健康増進課 ☎75-3355

- 材料 4人分**
- 豚肉…60g
  - にんじん…1/3本 (40g)
  - 玉ねぎ…小1個 (120g)
  - 冬瓜…1/8玉 (200g)
  - ほうれん草…1把 (100g)
  - A { 煮干し…10g  
水…400ml
  - B { 干し椎茸…2枚  
水…200ml
  - しょうゆ…小さじ2
  - 塩…小さじ1/3
  - こしょう…少々
  - 片栗粉…小さじ1

- 作り方 (1人分：エネルギー72kcal・塩分0.6g)**
- 煮干しのだしをとる。(A)
  - 干し椎茸は水で戻し細く切る。戻し汁はとっておく。(B)  
豚肉は3cm幅に、にんじん、玉ねぎ、冬瓜はさいの目に切る。  
ほうれん草はゆでて水にとり、2~3cm幅に切っておく。
  - 鍋で豚肉を炒め、にんじん、玉ねぎ、椎茸を加えて軽く炒める。
  - ③にAとBの干し椎茸の戻し汁を入れる。
  - 冬瓜を加え、材料が柔らかくなるまで煮たら、火を止める。
  - 彩りにほうれん草を入れ、塩、しょうゆ、こしょうで味付けをする。
  - 水溶き片栗粉を入れて一煮立ちさせ、とろみがついたら出上がり。

**減塩のポイント**  
干し椎茸と煮干しのだし汁をうまく使い、塩分をあまり入れなくても味わえるようにしています。

今回は旬の冬瓜を使い、夏の暑さでほてった体を冷ます汁物です。彩りにオクラを使うと、夏バテ防止メニューにもなりますよ。給食センターでは、給食の試食を随時受け付けていますのでお気軽に問い合わせください。(☎71-2036)



給食センターの方々

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。