



よしもと ひより
吉本 陽和ちゃん (1歳)
(多久町東町)
パパ／博之さん
ママ／智夏さん

もうすぐ2歳のお誕生を迎える陽和ちゃんは、ちょっぴり聊
ずかしがりやさん。パパを「父ちゃん」ママを「母ちゃん」と
呼びます。父ちゃんがダンボールで作ってくれた陽和ちゃん
のおうちで遊ぶのが日課。マイキッチンでままごとをして、父
ちゃんや母ちゃんをおうちへ招待します。

図書館で絵本をたくさん読んで、アンパンマンの絵本が大好
きになりました。絵本を読んでもらうのがうれしくて、静かに
聞いています。

♡パパ・ママから…ひ～ちゃんの笑顔は、父ちゃんと母ちゃんの宝
物です。生まれてきてくれてありがとう♪

子どもさん(就学前)
の登場を受け付けて
います!!



なかしま あおい
中島 葵ちゃん (8歳)
しょういちろう
将一朗くん (6歳)
こずえ
梢ちゃん (4歳)
(北多久町筋原)
パパ／正信さん
ママ／宏美さん

一輪車に乗れるようになって嬉しい葵ちゃんは、練習を続け、ますます上達してい
ます。普段はおっとりしているけど、習い始めた習字も頑張っています。1年生の
将一朗くんは、元気いっぱい。自転車で遊んだり、スイミングに行ったりと、身体を動
かすのが大好きです。お母ちゃんと一緒にのびちゃんは、洗濯物を干したり、お野菜
を切ったりと、お母ちゃんのお手伝いをしてくれます。散歩と公園と温泉が大好きで、
お父ちゃんのお休みのときの楽しみです。けんかもするけど、いつも3人仲良しです。

♡パパ・ママから…3人の成長が父と母の何よりの喜びです。

いろんなことにチャレンジしていこうね♪



ヘルシー・クッキング



減塩のポイント…酸味を利用する

酢・かんきつ類・梅干などを上手に使うことで、減
塩することができます。

menu

「じゃがいもといんげんの梅肉和え」

健康増進課 ☎75-3355

材料 4人分

じゃがいも…中2個
揚げ油…適量
いんげん…6本
梅干…2個(梅肉10g分)
味噌…10g
みりん…小さじ2
砂糖…小さじ2
すりごま…小さじ1

作り方

(1人分：エネルギー106kcal・塩分0.8g)

- ①じゃがいもは拍子切りにし、水にさらす。水気を取って油
で揚げる。いんげんはゆでて、斜めに切る。
- ②梅干は種を除き、包丁でたたいておく。味噌をみりんで
のばし、砂糖、すりごまを加える。
- ③①を②で和えたらできあがり。

梅干には、クエン酸、リンゴ酸、カリウムなどが含まれています。
疲労回復や食欲増進・抗菌作用などがあり、夏の食欲がないと
きに最適の食材です。今回のレシピ
は、梅肉の風味がさわやかで、じゃが
いもとの相性ピッタリです!

梅肉10gの塩分基準量は1.8gです。
摂りすぎには注意しましょう。

食に関する相談は、健康増進課へ
どうぞ。

健康増進課のスタッフ▶



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。