



こが
古賀 こうせい
康生くん (4歳)
さやか
紗也香ちゃん (2歳)
(東多町別府二区)
パパ／大蔵さん
ママ／直美さん

新しい制服で保育園へ通うのが嬉しい康生くんは、歌が大好き。パパの影響か演歌が好きで、西方裕之さんのファン。むずかしい曲も覚えて歌います。ママの料理を手伝ったり、三輪車に妹を乗せて遊ぶ優しいお兄ちゃんです。

紗也香ちゃんは、元気いっぱいの行動派。でもお世話好きな所もあり、ママが目薬を点していたらティッシュを持ってきてくれます。何でもお兄ちゃんのマネをして踊ったり歌ったり、2人なかよく遊んでいます。

♡パパ・ママから…いつも元気な笑顔を見せてくれてありがとう！
これからも、元気でたくましく育ってね♪

子どもさん(就学前)
の登場を受け付けて
います!!



じょうたき
上瀧 ゆか
由佳ちゃん (5歳)
まさこ
雅斗くん (3歳)
ゆい
由依ちゃん (2歳)
(東多町渋木)
パパ／賢治さん
ママ／文佳さん

お世話好きの由佳ちゃんは、弟や妹の面倒をよく見てくれます。大好きなピアノで、保育園で覚えた曲を上手に弾いてくれます。

雅斗くんは、変顔で笑わせたりする元気な男の子。アンパンマンが大好きで、4月から年少組で保育園に行くのをはりきっています。

由依ちゃんは、赤っ子で元気いっぱい。お姉ちゃんやお兄ちゃんについて回って遊びます。おじいちゃんが大好きで、お風呂も一緒にです。いつもパパと行く保育園が楽しい3人です。

♡パパ・ママから…いつまでも、3人仲良くね♪



ヘルシーカッキング



m e n u

「キャベツ入メンチカツ」

健康増進課
☎75-3355

材料 4人分

豚ミンチ…200g
キャベツ…200g
塩…少々
塩こしょう…適量
小麦粉…適量
卵…適量
パン粉…適量
揚げ油…適量

<付け合わせ>
キャベツ…100g
イチゴ…4個
レモン…1/2個

作り方

- ①キャベツは粗いみじん切りにし、塩をふっておく。
- ②キャベツをしぼって豚ミンチとよく混ぜ、塩こしょうを加える。
- ③12等分にして小判型にする。
- ④小麦粉、卵、パン粉の順につける。
- ⑤170℃の油で中まで火が通るように揚げる。油をきり、付け合わせに、千切りにしたキャベツ、イチゴ、くし型に切ったレモンを添える。

(1人分：271kcal)

お多福エプロン隊は、食生活改善推進員(ヘルスメイト)の中の一組織で、食育について地域で活動しているボランティアグループです。市内の保育園・幼稚園、小学校を訪問して、エプロンシアターや健康カルタを使用しながら、子どもたちに食育の大切さや楽しさを伝えています。今回は春キャベツを使ったレシピを紹介します。カレー粉などを加えてもおいしいですよ。



お多福エプロン隊の方々

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。