



ばば そうた
馬場 奏汰くん (3歳)

(北多久町中山)

パパ／貴顕さん
ママ／幸さん

3人兄弟の末っ子の奏汰くんは、お姉ちゃんやお兄ちゃんといるときが、一番楽しくて大好きです。明音お姉ちゃんは、いろいろお世話をしてかわいがってくれ、響己お兄ちゃんは、仮面ライダーごっこで遊んでくれます。

奏汰くんは、保育園で覚えた歌や手遊びを披露してくれます。多々ミュージカルカンパニーに出演したお姉ちゃんたちが、自宅で練習するのを聞いて、「いのちのおはなし」の曲も歌ったり踊ったりも出来るようになりました。将来一緒に、舞台に立つのが楽しみです。

♥パパ・ママから…奏ちゃん、パパもママもお姉ちゃんもお兄ちゃんもみんなあなたのことが大好きです。いつも元気いっぱいのかわいい笑顔で「おかえりなさい!」って言ってくれて本当にありがとう。

子どもさん(就学前)
の登場を受け付けて
います!!



かわさき そら
川崎 空ちゃん (4歳)
はる 陽くん (2歳)
しゅん 隼くん (9か月)

(北多久町筋原)

パパ／修司さん
ママ／敏子さん

優しくてしっかり者の空ちゃんは、弟の面倒をよく見てくれます。料理を手伝ったり、洗濯物をたたんだりママが忙しいとき大助かりです。ピアノも頑張っています。

陽くんは、活発で元気いっぱい。遊ぶことが大好きで、家の中でもお外でも、いつも走り回っています。食欲旺盛で、仮面ライダーフォーゼが宝物で寝るときも一緒です。

みんなから可愛がられている隼くんは、つかまり立ちして、つたい歩きをします。ちょっぴり人見知りをするけど、よく食べて、すくすく成長中です。

♥パパ・ママから…楽しくてにぎやかな毎日をありがとう!今は思いっきり遊んで元気いっぱいのカワサキズでいてね♪



ヘルシークッキング



menu 「じゃがいものみたらし団子」

健康増進課 ☎75-3355

材料 4人分

じゃがいも…150g
白玉粉…15g
水…大さじ1
A 醤油…大さじ1
砂糖…大さじ2
水…大さじ2
片栗粉…小さじ1/2
串…数本

作り方

(1人分: 63kcal)

- 1 じゃがいもは皮をむき、2cm角程度に切り、ゆでてつぶしておく。
- 2 白玉粉は水を少しずつ混ぜ、耳たぶくらいの固さになるまでこねたら、1と混ぜ合わせる。
- 3 2を小さく丸め、手のひらで押しつぶし、串に刺す。クッキングシートをしいたフライパンで、焼き目がつくまで焼く。
- 4 Aを鍋に入れ、よく混ぜて弱火にかける。
- 5 3を器に盛り、4をかける。

多久市健康推進員は、地域の健康づくりのお手伝いと、子育て中のお母さんを支援しています。今回は、年に一度の調理実習で、じゃがいものみたらし団子を作りました。口当たりがふわふわでおいしいですよ。ぜひ、お子さんと一緒に作ってみてください。



多
久
市
健
康
推
進
員
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。