



のなか ゆい
野中 結衣ちゃん (2歳)
(東多久町羽佐間)
パパ／保齊さん
ママ／恵理子さん

はずかしがりやの結衣ちゃんは、お客さんが来ると隠れてしまうほど。アンパンマンやしまじろうの絵本が好きで、絵本を見てパパやママとお話もできるようになりました。
何でも興味を示し何でも自分でと、ハミガキも着替えも自分で頑張ります。ママがお料理をしていると、フォークやお皿をテーブルに出してお手伝い。食べ物ではニンジンが大好物です。4月からの保育園が楽しみです。
♥パパ・ママから…保育園でたくさんお友達つくろうね。
これからも元気にスクスク育ってね♪

子どもさん(就学前)の登場を受付けています!!



えんだ はるほ
円田 春穂ちゃん (2歳)
(北多久町両の原)
パパ／博文さん
ママ／久美子さん

大好きな担任の先生がいる保育園に喜んで登園し、元気に走り回る春穂ちゃんは、おうちでも園で習ったダンスを披露します。おしゃべりも上手になって、パパやママが言った言葉がわかるようになりました。
絵本を見たり、おもちゃと遊びが大好きです。たくさん食べれるようになり、お魚とミカンが大好物。お掃除するママを見て、マイ掃除機できれいにするのが日課です。
♥パパ・ママから…いつも元気な笑顔をありがとう。
これからも健康で元気にそだっていったね♪



ヘルシークッキング



災害食作りでは、日本赤十字社佐賀県支部の指導のもと、お米を洗わずに専用の袋に入れてお湯で炊き、試食も行いました。(写真左上の赤十字マークがついた袋)

menu 「豚汁」

健康増進課 ☎75-3355

材料 4人分

豚バラ肉…80g
里芋…50g
さつま芋…100g
にんじん…80g
大根…100g
ごぼう…80g
こんにゃく…80g
厚揚げ…100g
水…600ml
サラダ油…大さじ1/2
酢…適量
味噌…大さじ2と1/2
青ネギ…適量

作り方

- ①こんにゃくは1cm角に切り、下ゆです。ごぼうはさがきにして、酢水につける。他の材料は食べやすい大きさに切る。大根は下ゆしておく。
- ②鍋に油を熱し、こんにゃく、肉、残りの野菜の順に入れて炒め、全体に油がまわったら、水を入れる。沸騰したらアクを取り、弱火にして煮る。
- ③柔らかく煮えたら味噌を溶き入れ、火を止める。食べるときに、小口切りにした青ネギを加える。

(1人分：206kcal)

多久市地域婦人連絡協議会では、『安全・安心な地域社会の再構築をめざして一広めよう!思いやりの心でつなぐ活動の輪-』をテーマに、ボランティア活動等を行っています。今回は、災害食作りで作った豚汁を紹介します。



多久市地域婦人連絡協議会の方々

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。