



うちやま きりと  
**内山 霧人くん** (3歳)  
みう  
**美雨ちゃん** (1歳)  
(北多久町多久原)  
パパ／雷太さん  
ママ／文子さん

乗り物が大好きな霧人くんは、おうちのなかでもショベルカーやダンプカーのおもちゃに囲まれています。農業をしているおじいちゃんと一緒にトラクターやコンバインに乗せてもらうのが楽しみ。「大きくなったらバトカーのおまわりさん」と夢を広げます。  
ものおじしない美雨ちゃんは、お兄ちゃんと一緒に保育園へ元気に通っています。食べることが大好きで、給食もおやつも完食！お兄ちゃんの影響でぬいぐるみより乗り物のおもちゃで遊びます。  
♡パパ・ママから…いつも怒ってばかりでごめんね。2人の笑顔で元気になります。できれば、もう少し仲良く遊んでね♪

子どもさん(就学前)の登場を受付けています!!



ほりうち あゆき  
**堀内 歩希くん** (5歳)  
りあん  
**麗空ちゃん** (1歳)  
(南多久町泉町)  
パパ／政克さん  
ママ／由香里さん

今年1年生になる歩希くんは、保育園のマラソン大会のため一生懸命走りこんで頑張っています。ママのお手伝いも進んでしてくれ、妹の面倒を良く見てくれます。ランドセルを背負って学校に行く春を心待ちにしています。愛嬌たっぷりの麗空ちゃんは、いつもニコニコ笑顔です。何でも好き嫌いせずに食べ、AKBを真似して踊ったりする仕草がとってもかわいい。

パパのお休みの日はいっしょに遊ぶのを楽しみにしている2人の笑顔に、パパとママが癒されています。

♡パパ・ママから…いつも家の中を明るく元気にしてくれてありがとう。これからも、兄妹仲良く素直な子でいてね♪



## menu 「女山大根のヘルシーミネストローネ」 健康増進課 ☎75-3355

### 材料 4人分

ベーコン…40g  
玉ねぎ…100g  
女山大根…300g  
かぼちゃ…100g  
水煮大豆…100g  
キャベツ…150g  
トマト…200g  
にんにく…10g  
バターまたはオリーブオイル…8g  
スープの素…2個  
白ワイン…大さじ1と1/2  
A ケチャップ…大さじ3  
塩・こしょう…少々  
水…800ml

### 作り方

- ① にんにくはみじん切りにし、他の材料は1cm角に切る。
- ② 鍋にバターを溶かし、にんにくを炒め、ベーコンを炒める。
- ③ 野菜を玉ねぎ、大根、かぼちゃ、大豆、キャベツ、トマトの順に入れ、よく炒める。
- ④ 全体がしんなりしたら、Aを加え具が柔らかくなるまで煮る。

(1人分：193kcal)

多久市消費者グループ協議会では、消費生活に関するについて学習したり、研修会や県内外の施設見学等を通して会員の親睦を図り、活動しています。今回は、地元野菜の女山大根を使ったスープを作りました。アレンジメニューとして、パスタを入れたりお米とチーズを加えてリゾットなど、いろいろ楽しめるレシピです。



多久市消費者グループ協議会の方々

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。

