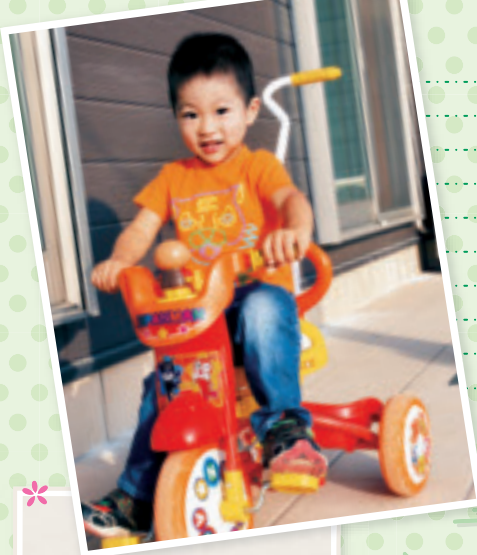




わたなべ たくみ
渡辺 匠くん (3歳)
(北多久町山犬原)
パパ／正博さん
ママ／あゆみさん

運動神経抜群の匠くんは、元気いっぱい外遊びが大好きです。鉄棒や三輪車で遊び、滑り台は高い所からでも大丈夫。ソリ遊びも一人ですべり、怪我も多いけど何でもしてみないと気がすまない性格で、ママが心配するほど挑戦します。お姉ちゃんお兄ちゃんともよく遊び、仲良しだけど、競争相手でもあります。ご飯食べるのも「ヨーイドン」して、負けたくないから頑張ります。にんじんやきゅうりが好きでたくさん食べ、ご飯もお代わりします。食べる以上に動く匠くんは、小さい体でパワー全開中です。
♥パパ・ママから…お姉ちゃんとお兄ちゃんと3人仲良く元気で育ってね。いつも家の中を楽しくし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!!



きしかわ しん
岸川 眞くん (4歳)
そう 壮くん (2歳)
(北多久町四下)
パパ／真紀さん
ママ／あゆみさん

天真爛漫な眞くんは、いつもにこにこ笑顔です。虫が大好きでかまきりやバッタもへっちゃらです。金魚やカメを飼ってお世話をしています。夏はパパと一緒にカブトムシ取りに朝早く起きるのも頑張りました。仮面ライダーフォーゼが宝物。いつも持っていたいけど、壮くんが「貸して」と頼むと我慢して貸してあげる優しいお兄ちゃんです。用心深くて慎重派の壮くんは、何でもお兄ちゃんと一緒に。「電車ごっこ」で遊んだり、「すももごっこ」や「たたかいごっこ」と2人仲良くいつもくっついてます。
♥パパ・ママから…2人からはいつも元気をもらい、家中が笑い声いっぱい毎日幸せを感じています♪



ヘルシークッキング



大根には、消化吸収の促進や抗菌作用などがあります。また、女山大根は皮の紅色に豊富なポリフェノールは、細胞の老化を抑える働きもあるので、紅色の部分を活かした調理がおすすめです。

menu 「女山大根のなます」

健康増進課 ☎75-3355

材料 5人分

女山大根…300g
塩…少々
A 砂糖…大さじ2
酢…大さじ2

作り方

- ①大根は、皮をむき千切りにし、塩でもむ（皮をむくときは、紅色を少し残すようにする）。しばらくおいたら、かるくしぼって水気を切る。
- ②Aを混ぜ合わせて①と和える。
※彩りにきゅうりを入れてもよい。



(1人分：28kcal)

女山大根の特徴である、鮮やかな紅色がよく出るレシピを紹介しました。酢のかわりにゆずのしぼり汁を使うと、マイルドな酸味とゆずの香りでいつもと違うなますも楽しめます。女山大根は、主に西多久町で栽培されている多久の伝統野菜で、12〜3月が収穫期です。みずみずしく、甘みと適度な辛み、歯切れのよさで酢のものやサラダに最適です。また、一般的な大根と比べて身が締まっているので、煮くずれしにくいのも特徴です。収穫期のものはもっと色が出ますよ。



生産者の船津房恵さん（西多久町）

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。