



にしやま
西山 さくらちゃん (5歳)
ひつきちゃん (1歳)
(多久町撰分)
パパ／貴文さん
ママ／亜紀子さん

元気いっぱいでお外遊びが大好きなさくらちゃんは、おしゃべりも上手です。聖廟祇菜でたたく幼児太鼓や多久まつりで踊るよさこいの練習に頑張っています。

最近たって歩けるようになったひつきちゃんは、音楽に合わせて踊ります。かぼちゃやにがうりなど何でもお野菜大好きで、おうちのなかではみんなの人気者。

2人ともお父さんやお姉ちゃん、お兄ちゃんがする剣道に興味があり、毎朝6時過ぎから車庫でする朝練をじっと見えています。

♥パパ・ママから…さ～ちゃん ひ～ちゃん いつも笑顔ありがとう。またみんなで温泉旅行に行きたいね♪

子どもさん(就学前)の登場を受付けています!!



よしうら
吉浦 碧月くん (6歳)
たいが
太我くん (4歳)
さく
桜咲ちゃん (1歳)
(北多久町砂原)
パパ／剛さん
ママ／尚子さん

頼りになるお兄ちゃんの碧月くんは、妹や弟の面倒を良く見てくれます。お布団を敷いたり、お風呂を入れたりとお手伝いもしてママは大助かり。ご飯やお肉、ラーメンが大好きでモリモリ元気です。甘えん坊で聊がしがりやの太我くんは、ゴーカイジャーが大好き。お兄ちゃんと戦いごっこをします。かけっこも早く、保育園の運動会で頑張りました。男勝りな桜咲ちゃんは、元気いっぱいお兄ちゃん達と遊びます。おしゃべりが上手になって、わが家のアイドルです。

♥パパ・ママから…家族が1人増えるので、みんな仲良く元気に育ってね♪



ヘルシークッキング



ささみは、高たんぱく質、低脂肪の食材です。レモンは疲労回復に効果があるクエン酸や抵抗力を高めるビタミンCがたくさん入っています。レモンの有効成分の多くは、果皮にあります。多久産の安全なレモンは、皮までおいしくいただけます。

menu 「ささみのレモンソースかけ」 健康増進課 ☎75-3355

材料 2人分

ささみ…2切れ

酒…少々
A 塩…少々
薄口醤油…少々

小麦粉…適量

片栗粉…適量

揚げ油…適量

パセリ…2g
レモン果汁…小さじ1
薄口醤油…小さじ1
塩…少々
こしょう…少々
酢…小さじ1
砂糖…3g

作り方

(1人分：119kcal)

- ①ささみは、Aで下味を付ける。
- ②小麦粉、片栗粉を混ぜあわせ、①につけて揚げる。
- ③レモンソースを作る。レモン果汁以外の調味料を加熱し、仕上がり際にレモン果汁とパセリを入れる。
- ④揚げたささみにレモンソースをかけていただく。

多久市学校給食センターでは、多久市産、佐賀県産の食材をたくさん使った給食作りをしています。このメニューは、南多久町の永淵晴彦さんが作っているレモンで、ソースを作りました。ささみの唐揚げに、さわやかなレモンの酸味が効き、子どもたちに人気です。



学校給食センターの方々

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。