



あらしま ひな
荒島 陽菜ちゃん (5歳)
 ゆうが
優雅くん (3歳)
 (東多久町別府二区)
 パパ/雅彦さん
 ママ/三奈さん

元気で明るい陽菜ちゃんは、おしゃべりとピアノが上手。愛用のピアノでマーチングの曲や保育園で習った曲を披露。難しい曲も弾いてママはびっくりです。優雅くんは鉄棒やうんていが得意です。車やバイクのおもちゃも好きだけど、お天気のいい日は自転車遊びが大好き。陽菜ちゃんと喧嘩もするけど仲良く遊びます。保育園から帰るとふたりでお風呂掃除をして、お風呂も仲良く入ります。シャンプーも自分でできました。6人兄弟の下ふたり、とってもしっかりしています。
 ♡パパ・ママから…ふたりとも、いつもありがとう！これからも元気いっぱい笑顔いっぱいいてください♪

子どもさん(就学前)の登場を受け付けています!!

はい

すくすく
 たくっ子

ぽ～お

まがりふち はると
曲淵 遥斗くん (5歳)
 みお
美桜ちゃん (1歳)
 (北多久町中の原)
 パパ/秀暁さん
 ママ/貴美子さん

昆虫や木の実探しに夢中な遥斗くんは、宇宙や恐竜が大好きで図鑑を広げいろいろ教えてくれます。ピアノ発表会も無事終わり、保育園最後のマーチングに向けて毎日自宅での練習もかかします。

甘え上手な美桜ちゃんは、人形遊びとお給かきが大好き。言葉が出はじめ、リズムに合わせてご機嫌に踊ります。遥斗くんは、何でもまねっこする美桜ちゃんが可愛くて、美桜ちゃんがグユツとした時、2人ともとってもいい笑顔です。

♡パパ・ママから…兄妹仲良く、笑顔と元気いっぱい大きくなってね。♪



ヘルシークッキング



里芋にはねばりがあるので、つなががいらな
 いコロケです。この特有のねばりは、血圧や
 コレステロールを下げる効果や、胃腸の粘膜
 を強くする働きがあります。

menu 「里芋コロケ」

健康増進課
 ☎75-3355

材料 2人分

- 里芋…100g
- 鶏ひき肉…50g
- 玉ねぎ…25g
- れんこん…25g
- 生椎茸…12g (1枚)
- 油…小さじ1
- A { 塩…少々
 こしょう…少々
- 小麦粉…適量
- 卵…適量
- パン粉…適量
- 揚げ油…適量

作り方

(1人分: 243kcal)

- 1 里芋は皮ごときれいに洗い、柔らかくなるまでゆでる。(電子レンジでもよい: 600Wで2~3分)
- 2 里芋が柔らかくなったら皮をむき、フォークやすりこぎでつぶす。
- 3 玉ねぎ、れんこん、生椎茸をみじん切りにして、油をひいたフライパンで鶏ひき肉と一緒に炒めAを振る。
- 4 2と3を混ぜ、4等分して丸める。
- 5 小麦粉、卵、パン粉の順に衣を付け、170度の油できつね色になるまで揚げる。

私たちは、食生活を通して健康づくりのボランティア活動を行っています。今回は、市内でもたくさんとれる里芋を使ったコロケのレシピを紹介しました。みじん切りのれんこんと里芋のネバネバで、噛みごたえのある食感を楽しんでください。



ヘルスメイトの方々

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。

