



こが ゆいな
古賀 結菜ちゃん (3歳)

(東多久町大門)

パパ/勝貴さん
ママ/亜砂子さん

おしゃべり上手な結菜ちゃんは、お店屋さんごっこがマイブーム。ママやパパ、お兄ちゃんがお客さんで、結菜ちゃんはアンパンマンのレジで店員さんです。外遊びも大好きで4年生と2年生のお兄ちゃん相手にサッカーやころころキャッチボールで元気いっぱい。ママのお手伝いでにんじんやきゅうりの皮むき、お茶碗だって洗えます。近所に住むおじいちゃん、おばあちゃんが大好きで、遊びに行ったり1人でお泊りもできます。

♥パパ・ママから… いつも明るく元気いっぱいの結菜がパパとママは大好きです。

お兄ちゃん達と仲よくね。♪

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

しながわ しんのすけ
品川 信之助くん (4歳)
みさき
美采樹ちゃん (1歳)

(北多久町浦山)

パパ/信之さん
ママ/美樹さん

明るくておもしろい信之助くんは、戦いごっこが大好き。仮面ライダーやポケモンも興味があり、何でも好奇心全開です。牛乳が大好物で、たくさん飲みすぎてママにストップをかけられると、「用事がある」と言って隣のおばあちゃん宅に飲みに出かけるほど。いつもニコニコ笑顔の美采樹ちゃんは、人見知りをせずみんなに可愛がられています。食べるのが大好きで、自分でスプーンを使って上手に食べることができます。おじいちゃんやおばあちゃん、「いつもお世話してくれてありがとう」。

♥パパ・ママから… 2人の笑顔が、みんなを幸福にしてくれています。ありがとうね。♪



ヘルシーカッキング



menu 「ドライカレー」

健康増進課
☎75-3355

材料 4人分

ご飯…600g
玉ねぎ…140g
豚ひき肉…200g
にんにく…1 かけ
しょうが…10g
にんじん…80g
いんげん…40g
カレー粉…大さじ1
小麦粉…小さじ2
ワイン…大さじ1と½
ホールトマト…280g
A 顆粒コンソメ…小さじ1
ウスターソース…大さじ1
ケチャップ…大さじ2
ローリエ…1枚

作り方

(1人分：452kcal)

- 1 玉ねぎ、にんにく、しょうが、にんじんはみじん切りにする。
- 2 いんげんはゆでて小口切りにする。
- 3 フライパンを熱し、豚ひき肉と①を炒める。
- 4 火が通ったら火を止め、カレー粉、小麦粉を入れてよく混ぜ、再び火にかけてワインを加えて炒める。
- 5 ④にホールトマトとA、ローリエを入れて、焦げないように10分ほど弱火で混ぜる。
- 6 ご飯を皿に盛り、カレーをよそい、いんげんをちらす。

7月27日のいきいきセミナーで作ったレシピを紹介します。いきいきセミナーは、多久市ヘルスメイトの養成講座で、健康に関する講話や調理実習を行っています。今回は、トマトや豚肉など夏バテ防止に一役買う食材を使いました。残暑厳しいこの時期にどうぞ。

