



たなか そうた
田中 蒼大くん (2歳)

(北多久町前田)

パパ／淳也さん
ママ／美紀さん

優しい蒼大くんは、少し人見知りをするけど、児童館や保育園で、ママのそばを離れて遊べるようになりました。だんだん遅くなってすべり台や砂遊びなどの外遊びが楽しくなってきました。日課は愛犬ソフィーと遊んだり、夕方の散歩。1日に大きなトマトを2個食べるほどトマトが好物で、おやつもトマトです。海苔を食べるとき、家族みんなに1枚ずつ必ず分けてあげます。夜遅く帰るパパと、朝お出かけ前にスキンシップ。「でんぐり返りができるようになった」と報告も自分で行いました。

♡パパ・ママから…これからも元気いっぱいに、
たくさん笑顔を見せてね♪

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

おかだ みひろ
岡田 美洸ちゃん (8歳)
かずま 一真くん (5歳)
ことみ 京美ちゃん (2歳)

(多久町撰分)

パパ／朋彦さん
ママ／恵美さん

面倒見がよく、優しい美洸ちゃんは、剣道と読書が大好き。本を読み、物語を絵に書くのも得意です。おうちのお手伝いもたくさんして、ママは大助かり。妹思いの一真くんは、消防車やパトカーなどの乗り物ファンで「大きくなったら消防士」と夢を語ります。虫とりも好きでバッタやだんご虫を追っかけます。元気でバウフルな京美ちゃんは、保育園で習ったお歌を家でみんなに披露。何でもお兄ちゃんの真似をして2人一緒に遊びます。8人家族のおうちの中で、仲良し3人は元気いっぱいです。

♡パパ・ママから…兄弟仲良く、たくさん笑って大きくなってね♪



ヘルシークッキング



ナスは低カロリーで、含まれる成分が熱に強く油と相性のいい夏野菜です。紫色の皮に含まれるポリフェノールは、細胞の老化を抑える働きがあります。

menu 「桐岡ナスのグラタン」

健康増進課
☎75-3355

材料 4人分

桐岡ナス…2本
バターまたは食用油…適宜
マヨネーズ…適宜
かつおぶし…適宜
青じそ…適宜

分量はすべてお好みでどうぞ！
そのためカロリー表示はしていません。

作り方

- ①ナスを輪切りにし、バターまたは食用油をひいたフライパンで両面に焼き色を付け、ふたをして竹串でスッと通るくらいまで蒸し焼きにする。
- ②火がとおったらマヨネーズをのせてふたをし、少しグツグツと煮立ったところでカツオ節と青じそをかけて出来上がり。

※お好みで青のりや肉味噌、食べるラー油などをかけてもOK

家にある材料で、手早く作れるレシピを紹介しました。桐岡ナスは、多久町桐岡地区で昔から栽培されている多久の伝統野菜で、今は西多久町にも生産者がいます。6月下旬～11月下旬が収穫期で、冬場の土づくりや減農薬で有機栽培に取り組んでいます。加熱するとトロリと柔らかく、一般的なナスと比べ、重さが2～3倍で食べ応えも十分。揚げたり、煮たり、焼いたり、どんな調理法でもおいしいですよ。



生産者の船津忠伸さん(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。