



ふくしま すず
福島 鈴々ちゃん (4歳)
なな
那々ちゃん (1歳)
(西多久町板屋上)
パパ/直幸さん
ママ/歩美さん

明るくて面倒見のいい鈴々ちゃんは、保育園で覚えた踊りをみんなに披露し家族を楽しませます。折り紙も上手で、ピアノやコップの折り方をみんなに教えてくれます。ひいおばあちゃんに良く似ているといわれる那々ちゃんは、少し人見知りをするけどマイペース。ごはんを自分のペースで楽しんで食べ、寝て目が覚めたら「マンマ」と食べることが大好きです。

絵本を読んだり、お洋服を作ってくれる家族に囲まれ、四世代10人のおうちの中は、とてもにぎやかで温かいです。

♡パパ・ママから…2人と素敵な笑顔を忘れずに育てね♪

子どもさん(就学前)の登場を受け付けています!!



にしおら かいせい
西村 海星くん (4歳)
ふうか
風香ちゃん (2歳)
(北多久町砂原)
パパ/賢二さん
ママ/ゆかりさん

お話上手で人なつっこい海星くんは、お給かきが得意です。保育園では友達とウルトラマンや仮面ライダーオースごっこで仲良く遊びます。

風香ちゃんは、少し人見知りをする甘えっ子。喧嘩もするけどお兄ちゃんが大好きで、お手本にしているみたいにまねをして遊びます。

2人ともママが寝る前に読んでくれる本が楽しみ。中でも海星くんが興味深くしているのは、恐竜の図鑑です。休日は、おじいちゃん、おばあちゃん宅でアウトドア。散歩や畑で自然にふれ、ビニールプールが待遠しい兄妹です。

♡パパ・ママから…2人と元気に仲良く育てね♪



ヘルシークッキング



アスパラガスはミネラルやビタミンCが豊富な健康野菜です。短時間の保存はラップに包み、冷蔵庫に立てて保存します。長く保存するときはレンジで40秒程加熱してから冷凍すると長持ちします。

menu 「アスパラの明太子マヨソース焼き」

健康増進課 ☎75-3355

(1人分: 198kcal)

材料 4人分

- グリーンアスパラガス…8本
- A { 明太子 (ほくしたもの) …2腹
- マヨネーズ…大さじ2
- 明太子 (飾り用) …適宜

作り方

- 1 アスパラガスは根元の硬い部分を落とし、4等分に切ってようじにさし、200度のオーブントースターで2分焼く。
- 2 ①のアスパラガスにAの明太子マヨソースをかけ、さらに2分ほど焼く。
- 3 出来上がりに明太子を飾る。

今回は、おかずにもビールのおつまみにもピッタリの私たち生産農家のおすすめレシピを紹介しました。多市市内のアスパラガス生産者は15人。2月上旬から10月中旬までが収穫期で、生産者はより安心安全を追求した有機農法栽培に取り組んでいます。グリーンが濃く、みずみずしいのが特長。こだわりと愛情をもったアスパラガスを市民のみなさんご堪能ください。サラダオイルで焼き、ゴマドレで食べたり、ゴマ和え、卵とじなどもおいしいですよ。



生産者の塚元秀利さん(南多市)

今回から多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。

