



よしはら わかな
吉原 和奏ちゃん (5歳)
(北多久町メイプルタウン)
パパ/重彦さん
ママ/里美さん

いつも明るくて元気な和奏ちゃんは、身体を動かすことが大好きでお姉ちゃんやお母さんが参加するサッカークラブ「多久美」にいつもついて行き、今ではチームの一員。金曜日の練習が楽しみで、試合に出るとコート内いっぱいを走り回りボールに向かって行きます。

保育園では、鉄棒やなわとびの練習を頑張っています。お友達とAKB48やプリキュアの歌を歌うのが楽しみで、テレビを見て覚えようと必死な和奏ちゃんです。

♡パパ・ママから…元気で明るく、姉妹仲良くしてください♪

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

えがしら まさと
江頭 真翔くん (5歳)
そうた
蒼太くん (2歳)
(北多久町多久原)
パパ/和秀さん
ママ/里子さん

しっかり者で頼りがいのある真翔くんは、小まめに世話好きです。保育園の体操教室でなわとびができるようになり、100回飛べるように目標をもって頑張ります。図鑑で恐竜の勉強をして「大きくなったら恐竜博士もいいけど、新幹線の運転手さんがいいな」と夢を広げます。

蒼太くんは何でもチャレンジする元気っ子で、おしゃべりも上手です。「自分のことは自分で!」と衣服の脱ぎ着も一人です。ヒーロー戦隊ものが大好きで、お兄ちゃんを相手にヒーロー気分です。

♡パパ・ママから…兄弟仲よく元気いっぱい、たくましく成長してね♪



ヘルシークッキング



menu 「肉味噌炒め」

たけのこやエリンギなどを入れて、いろいろな食感を楽しめるようにしました。野菜がたくさんとれるレシピです。

(1人分: 198kcal)

材料 4人分

豚肉(薄切り) …280g
玉ねぎ…200g
たけのこ…80g
エリンギ…80g
パプリカ(赤) …40g
しょうが…30g
油…大さじ1
味噌…大さじ1と $\frac{1}{2}$
砂糖…小さじ2
A みりん…小さじ2
酒…大さじ1
醤油…大さじ1
塩…少々

作り方

- ①豚肉は食べやすい大きさに切る。玉ねぎ、たけのこ、エリンギ、パプリカは細めに切る。しょうがは千切りにする。
- ②鍋に油を熱し、しょうがと豚肉を炒める。肉に火が通ったら、玉ねぎ、たけのこ、エリンギを入れて炒める。
- ③②にAを入れて炒め合わせ、最後にパプリカを入れて軽く炒める。
(塩は味を見て、足りなければ入れる)

■問い合わせ 健康増進係 ☎75-3355