



ひらの よういち  
平野 庸一くん (2歳)

(多久町明治佐賀)

パパ／安庸さん  
ママ／正美さん

いつも動き回っている元気な庸一くんは、外遊びが大好き。スロープや滑り台もスイスイ滑ります。お友達と電車ごっこを楽しんだり、虫にも興味が出てきました。おうちでは車遊びに夢中で、片手にはいつも車を放しません。アイパッドでユーチューブの動画を見るのも楽しみで、自分で作動させ車の動画を集中して見ます。言葉も上手になって「ありがとう」も言えるようになり、歌のご披露も…。仲良く遊んでくれるパパの帰りを楽しみにしています。

♥パパ・ママから…これからも元気で、思いやりのある優しい男の子に成長していきましょう♪

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

つる なるき  
鶴 成輝くん (5歳)  
りりか  
梨々輝ちゃん(2歳)

(南多久町駄道)

パパ／陽介さん  
ママ／喜久子さん

普段はおとなしい成輝くんは今、自転車の練習に夢中です。保育園から帰ると毎日練習。外遊びや虫探検も大好きです。うるさいくらい賑やかでおしゃべり上手な梨々輝ちゃんは男勝り。2人のお兄ちゃんと同じようにできる!とワンパクぶりを発揮しています。お兄ちゃんの遊んでいるものに興味深く、今は三輪車をスイスイこいで春風と遊びます。

小学生のお兄ちゃんをリーダーに、けんかしながらも絆の強い仲良し兄妹です。

♥パパ・ママから…3人仲良く元気いっぱい遊んでね♪



## ヘルシークッキング



## menu 「かやくご飯」



数種類の野菜と油揚げにおいしいだしを使って仕上げた、ヘルシーでやさしい味のごはんです。

(1人分: 268kcal)

### 材料 4人分

米…2合  
干し椎茸…2枚  
油揚げ…1枚  
ごぼう…1/2本(100g)  
にんじん…小1本(75g)  
こんにゃく…75g  
さやいんげん…3～4本  
だし汁…2.2カップ  
淡口醤油…大さじ2  
酒…小さじ1.5  
みりん…小さじ1

### 作り方

- ①米は洗ってザルにあげ、30分ほどおく。  
さやいんげんは、さっとゆでて千切りする。
- ②干し椎茸は軸を下にして耐熱皿に入れ、水3/4カップを注ぐ。  
ラップをかけ、電子レンジで約30秒かけて戻す。冷めたら縦半分にし、薄切りにする。油揚げは熱湯をかけて油抜きし、水に10分ほどさらして水気をきる。にんじんは3cm長さの千切りする。
- ③釜に米とAを入れ、②の具をのせて炊き上げる。
- ④炊きあがったらさやいんげんを散らす。

■問い合わせ 健康増進係 ☎75-3355

2011.5月号  
市報多久  
No.599

発行 ■ 多久市 ☎846-8501 佐賀県多久市北多久町大字小侍7-1  
Tel. 0952-75-2280 Fax. 0952-75-2110

編集 ■ 総務課 広報広聴係 印刷 ■ 株式会社 音成印刷  
発行日 ■ 平成23年5月1日

ホームページ ■ <http://www.city.taku.lg.jp/> E-mail ■ [koho@city.taku.lg.jp](mailto:koho@city.taku.lg.jp)  
市報多久は多久市ホームページでもご覧いただけます。

自然保護のため再生紙を使用しています。

