明るく元気な優々笑ちゃんは、おうちの人気者。起きている間 中おしゃべりをしています。パパが好きなドリフの全員集合の DVDが大好きで、おうちの中で幼稚園ごっこをしてみんなを笑わ せます。幼稚園ではお友達と遊ぶのが楽しく、ブランコやシーソー 遊び、ブラブラボールも楽しみます。お休みの日はおじいちゃんと 一緒にいるのが嬉しくて、大好きなみかんを買ってもらい、おじい ちゃんとの休日に大満足です。

♥パパ・ママから…いつもニ コニコ笑顔の優々笑でいてくだ

子どもさん(就学前) の登場を受付けして

みやなか ゆうわ 宮中 優々笑 ちゃん (4歳)

×

(南多久町泉町)

パパ/秀彰さん ママ/あゆみさん

きたがわ はるき 北川 日葵(ん(4歳) りょうせい 稜青(ん(9か月) (北多久町高木川内)

パパ/龍二さん ママ/佳美さん

日葵くんは、保育園の年少さん。ブランコや走ったりする外 遊びが大好きで、いつも動き回っています。パパのお休みの月 曜日に公園に行くのが楽しみで、中央公園を走り遊具で遊びま す。将来の夢は「スパイダーマン」。DVDで走りを研究、また **給を描くのも上手です。 酸青くんは、 伝い歩きができるように** なり、行動範囲が広がりました。お兄ちゃんがいる時は、後を ついて遊んでいます。好き嫌いなく何でも食べ、人見知りをし ない酸青くんは日増しにたくましくなっています。日葵くんも 弟の面倒を見るようにもなりました。

♥パパ・ママから…2人で仲よく元気に育ってね♪





地産地消

「牛肉のたたきサラダ」



肉の上手な食べ方は野菜とのバランスです。肉の量に対して野菜2~3倍が目安で す。牛肉のたたきと生野菜が豊富なサラダは、華やかで健康的な一品です。新年の おもてなし料理にもどうぞ! (1人分:147kcal)

材料 4人分

牛赤身ももかたまり肉…250g 塩…小さじ1/4

こしょう…少量

にんにく…1かけ

サラダ油…小さじ1

大根…120g

水菜…100 g

白ねぎ…12cm

セロリ…1/2本

実ざんしょう…小さじ2 ごま油…小さじ2

しょうゆ…大さじ1・1/2 酢…小さじ2

だし汁…大さじ2

- ●牛肉は塩・こしょうをふる。にんにくは薄切りにする。
- 2フライパンに油とにんにくを入れて火にかけ、にんに くの香りが立ったら牛肉を入れ、強火で各面1分ずつ 焼き、弱火にして蓋をし、7分間蒸し焼きにする。取 り出して冷まし、薄切りにする。
- 3大根は千切りにし、水菜は3cmに切る。白ねぎ、セロ リは千切りにして水にさらし、水気を切る。
- ◆生肉と大根、水菜、セロリをさっと混ぜて器に盛り、 白ねぎをのせる。混ぜ合わせたAをかける。

■問い合わせ 健康増進係 ☎75-3355

市報 多久 No.595

発行 ■ 多久市 〒846-8501 佐賀県多久市北多久町大字小侍 7-1 編 集 ■ 総務部経営統括室 印刷 ■ 株式会社 音成印刷 Tel. 0952-75-2116 Fax. 0952-75-2110

市報多久は多久市ホームページでもご覧いただけます。

発行日 ■ 平成23年1月1日

ホームページ ■ http://www.city.taku.lg.jp/ E-mail ■ koho@city.taku.lg.jp

