



お給かきとパン屋さんごっこが大好きな響くんは「大きくなったらパン屋さんになりたい」と、ママと買い物に行くと必ず最初にパン屋さんに寄るほどです。幼稚園では、「芋ほり」を楽しみ、「わくわくの会の劇」も頑張りました。

弦希くんは、名前のとおり元気で行動派。外遊びが大好きで、玄関を開けたら外に直進。ミニカーで遊んだり、誕生日プレゼントの赤い車に乗ってご機嫌です。2人ともおばあちゃんが大好きで、取り合いをするほど。絵本を読んだり、お料理を作ってくれておばあちゃんにいつも「ありがとう」の気持ちでいっぱいです。

♥パパ・ママから…2人仲良くけがしないように遊んでね♪

子どもさん(就学前)の登場を受付けています!!

とがし ひびき
富樫 響くん (5歳)
げんき
弦希くん (2歳)
(北多町中多町団地一区)

パパ/亜世さん
ママ/優子さん

は い

すくすく
たくっ子

ぽ ～ ず

なんり さき
南里 紗希ちゃん (6歳)
たくみ
拓海くん (5歳)
まい
舞ちゃん (2歳)
(東多町明府二区)
パパ/真一さん
ママ/いづみさん

紗希ちゃんは、やさしいお姉ちゃん。学校では図工と国語が大好きで、ロボット作りも楽しんでいます。家では宿題が終わったら、お風呂のお掃除や弟妹の面倒を見てママを助けます。拓海くんは、誕生日にももらったテレビゲームとブロックにはまっています。テレビゲームは時間が決まっているけど、ブロックは列車や車を集中して作ります。おませな舞ちゃんは絵本を見てお話を作ったり、AKB48の歌も歌えます。お姉ちゃん、お兄ちゃんにけんかをしかけて、泣かせるくらい一番元気だけど、玄関のお靴並べなど女の子らしさも発揮します。

♥パパ・ママから…けんかばかりで、いつも賑やかだけど、いつまでも3人仲良くね♪



ヘルシークッキング



地産地消
menu

「いかのチーズ詰め焼き」

プリプリのいかとシャキシャキしたインゲンの食感を楽しめる一品です。クリスマス会などのおもてなし料理にどうぞ!

材料 4人分

いか(1ばい100g程度)…4はい
プロセスチーズ…80g
さやいんげん…30g
にんじん…30g
しょうゆ…小さじ1
しょうゆ…大さじ1・1/3
みりん…大さじ2
酒…大さじ2
七味唐辛子…少々
ブロッコリー…120g
ミニトマト…4個

作り方

(1人分: 227kcal)

- ①いかは頭と内臓をとり(皮はむかない)、胴体は水気をふき取っておく。
- ②さやいんげんとにんじんを5mm角に切りゆでる。プロセスチーズも5mm角に切る。
- ③ボウルに、②を入れ、しょうゆで下味をつける。
- ④いかの胴体の中に小麦粉をふり、③を詰め、楊枝でとめる。
- ⑤フライパンに④とAのたれを入れ、中火で絡めながら焼く。(好みで七味唐辛子をふってもよい)
- ⑥食べやすい大きさに切って盛り付け、ミニトマトとゆでたブロッコリーを添える。

■問い合わせ 健康増進係 ☎75-3355

2010.12月号
市報多
No.594

発行 ■ 多市 846-8501 佐賀県多市北多町大字小侍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 発行日 ■ 平成22年12月1日
ホームページ ■ <http://www.city.taku.lg.jp/> E-mail ■ koho@city.taku.lg.jp
市報多市は多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。

