



2歳になって静から動へと行動的になり、自己主張もはっきりしてきた陽人くんは、明るく元気いっぱいです。

パパのマイカーと趣味の釣りが大好きで、釣り具のお店に行くと、欲しいものがたくさん!釣竿とリールだけでも、知識がドーンと飛び出して、興奮しちゃいます。パパが釣りに出掛ける時は、自分までワクワクして、一度行ったイカ釣りが忘れられません。早く大きくなって、ドライブ&釣りをパパと満喫したい気分です。緑茶に和菓子、焼鳥が好物!仲良しのおばちゃんには「これからも遊んでね」と、慕っています。

♡パパ・ママから…元気でたくましく育ってね♪

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

ながいし しゅんたるう
永石 瞬汰朗くん(1歳)

(北多久町原の原)

パパ/浩二さん
ママ/春香さん

だばる はると
駄原 陽人くん(2歳)

(南多久町泉町)

パパ/晋さん
ママ/郁恵さん

ぽ ~ お

活発でおもしろい瞬汰朗くんは、働く車や電車が大好き。最近では、バスやトラックなどの走る姿を見ると、感動しながらみんなに教えます。家の中にもそんなミニの愛車がたくさんです。ニンジンが好物で、ママがお料理に使っていると、おねだりして分けてもらい、ままごと調理の材料にします。スポンを着たり、靴を履いたり、自分でやってみようとチャレンジ精神旺盛で、ママのおなかで育つ赤ちゃんに台える12月を待ち遠しくしています。

♡パパ・ママから…大きくなったら、たくさんドライブに連れて行ってね♪



ヘルシーキッチン

地産地消
menu

「かぼちゃとチーズのカレーサラダ」

ホクホクのかぼちゃに具材を混ぜて、色鮮やかなサラダにしました。ほんのりとしたカレー味が食欲をそそります。

材料 4人分

作り方

(1人分: 111kcal)

かぼちゃ…150g
キュウリ…60g
ニンジン…40g
プロセスチーズ…30g
干しぶどう…15g

- ① かぼちゃは一口大、ニンジンは薄いイチョウ切りにして、ひとつの鍋に入れ、ヒタヒタの水を加えて軟らかく茹でる。
- ② チーズは5mm角に切る。
- ③ 干しぶどうはぬるま湯で洗う。
- ④ キュウリは薄切りにして軽く塩を振り、絞る。
- ⑤ Aを混ぜ、①～④を和え、器に盛る。

A [マヨネーズ…大さじ2
カレー粉…適量



■問い合わせ 健康増進係 ☎75-3355

2010.10月号
市報多久
No.592

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 発行日 ■ 平成22年10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。

