



弟や妹の面倒見がよく、優しくて明るい華音ちゃんは、読書好き。学校の図書室で借りた本を毎日のように読みます。授業では体育が楽しく、家に帰るとスイスイ自転車に乗れるよう、練習に夢中です。ひょうきんな涼くんは、言動が面白く、みんなを和ませる力が大です。読み書きを練習中で、友達がやっているサッカーにも興味を沸いてきました。琴羽ちゃんは、たくましくいたずら好き。周りには興味があるものばかりで、手を伸ばして、しかられても愛嬌です。琴羽ちゃんが歩けるようになって、お散歩するのが3人の楽しみです。

♥パパ・ママから…みんな元気で、明るく仲良くね♪

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

ぽ～お

よしつぐ ひなた
吉次 妃詩ちゃん(7歳)
なぎ
和義くん (2歳)

(北多久町自由ヶ丘)

パパ/篤司さん
ママ/聖子さん

じんのうち かあん
陣内 華音ちゃん(7歳)
りょう
涼くん (5歳)
ことは
琴羽ちゃん(9か月)
(西多久町板屋上)
パパ/幹さん
ママ/千恵さん

明るく素直な妃詩ちゃんは、しっかり者。毎週欠かさず習字教室に通い、めきめき上達が眩しいです。学校では音楽が好きで、特に歌っているとハッピー。この夏は、パパレッスンで「目指せ! クロール25m完泳」することと、お手伝いも頑張ります。おちゃめて活発な和義くんは、球技、お相撲…など幅広くスポーツに興味深く、中でもサッカーは格別! 「ゴールをいっぱい決めるサッカー選手になりたい」と夢を描くほどで、洗濯バサミなどをゴールに見立て、足技に磨きをかけます。2人は、家中を明るく、賑やかにする頼もしい姉弟です。

♥パパ・ママから…素直で笑顔いっぱい! 元気に育ってね♪



ヘルシーアップ

地産地消
menu

「夏野菜と鶏肉のカレー炒め」



夏野菜をサッと炒めて、カレー風味でスパイシーに仕上げました。簡単調理で色も鮮やか、食欲が増す一品です。

(1人分: 91kcal)

材料 4人分

鶏むね肉(皮なし) … 1枚
塩…小さじ1/2
こしょう…適量
キュウリ … 2本
トマト… 1個
片栗粉…大さじ1
サラダ油…小さじ2

A [塩…小さじ1/2
カレー粉…大さじ1

作り方

- ①鶏むね肉を薄めにそぎ切りし、軽くたたき、塩・こしょうをした後、片栗粉をまぶす。
- ②キュウリは小さめの乱切り、トマトはくし型に切り、さらに半分に切る。
- ③サラダ油を熱したフライパンに①を入れ、火が通ったら②を加えてさっと炒め、Aで味付ける。

■問い合わせ 健康増進係 ☎75-3355

2010. 7 月号
市報 多久
No.589

発行 ■ 多久市 ☎846-8501 佐賀県多久市北多久町大字小侍7-1
Tel. 0952-75-2116 Fax. 0952-75-2110

編集 ■ 総務部経営統括室 印刷 ■ 株式会社 音成印刷
発行日 ■ 平成22年7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。

