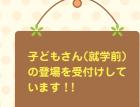


いたずらっ子で愛嬌たっぷりの陵冴くんは、食事の後の片 付けをしたり、ゴミをちゃんと捨てたり、靴下を履こうとが んばったり…、自分ができることへのチャレンジが始まりま した。そんな成長をパパやママにほめられるのがとても嬉し いのです。おじいちゃん・おばあちゃんのお家にも泣かない で泊まれるようになったし、お正月は大きなショッピングセ ンターに行って、お<mark>にごっこみたいにはしゃい</mark>で、楽しい年 末年始を過ごしました。2歳の誕生日を迎え、寒さ和らぐ春 の始まりが待ち遠しく、ワクワクしています。

♥パパ・ママから…おしゃべりができるようになったら、いっぱ



ももざき りょうが 百崎 凌河 (h (3歳)

(南多久町上田町)

パパ/浩幸 さん ママ/美恵子 さん

のなか りょうが 野中 陵冴 くん (1歳) (東多久町大門)

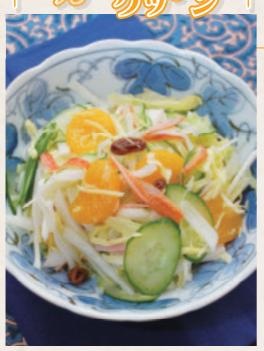
> パパ/祐喜さん ママ/友紀 さん

> > ワンパクで明るい凌河くんは、電車の大ファン。プラレールはリュック に入れて持ち運ぶほど大切な宝物だし、駅でみた"白いかもめ"に乗 ってみたいと本物の電車に憧れます。お兄ちゃんの影響で、野球にも 興味津々。お父さんとのキャッチボールやバッティング練習が楽しみ です。最近は、宿題のノートに落書きしたり、DVDを取り合ったり、 お兄ちゃん、お姉ちゃんと一人前に喧嘩もするようになり、負けん気 ぶりを時々発揮します。大好きな西の原と中小路のおばあちゃん、い つもありがとう!これからもよろしくね」と感謝しています。

♥パパ・ママから…健康で、お友達とも仲良くね♪







地産地消

「自菜としょうがのドレッシング和え

冬野菜の代表格"白菜"を減塩サラダにしました。体をあたためる働きのある しょうがに、彩りにもなるみかんや干しぶどうがアクセントを与えるさわやかな 味と食感をお楽しみください。 (1人分:150kcal)

材料 4人分

白菜…300g みかん (実) …100 g きゅうり…1本 しょうが…20g 干しぶどう…20g かに風味かまぼこ…40g サラダ油…大さじ6 酢…大さじ4

塩…小さじ1 こしょう…少量

- ●白菜の茎の部分を切り分け、縦切りで4cmほどに細 切りし、葉先はせん切りにして水に漬け(5分以内)、 ザルにあげて水気をきる。
- 2きゅうりは小口切り、しょうがは極細せん切り、かに 風味かまぼこは4cmほどに切り、粗ほぐしし、熱湯 にくぐらせる。
- 3みかんは皮をむいて袋から出し、干しぶどうは熱湯で湯 诵しする。
- ❹泡だて器でよく混ぜ合わせたAのフレンチドレッシン グと、123を和え、皿に盛る。

■問い合わせ 健康増進係 ☎75-3355

2010. 2 月号 市報 多久 No.584

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2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。

