



心音ちゃんは、優しくて明るいお姉ちゃん。文字を覚えて、お友達と交換する手紙を書いたり、読んだりするのが楽しんでいます。かわいいレターセットにも興味津々で、色使いや挿絵もカラフル。年賀状にもデビューし、お正月がワクワクです。大きくなったら、保育士さんがいいなあと夢んでいます。マイペースで、はにかむ姿が可愛い唯來ちゃんは、大好きなアンパンマンに囲まれているとご機嫌!最近ではピアノに触れるようになって、自由な作曲で音感を豊かにしています。

2人は、テレビから流れる曲に乗って賑やかスマイルで踊る仲良し姉妹です。

♥パパ・ママから…誰にでも優しく、明るく元気で仲良くね♪

子どもさん(就学前)の登場を待っています!!

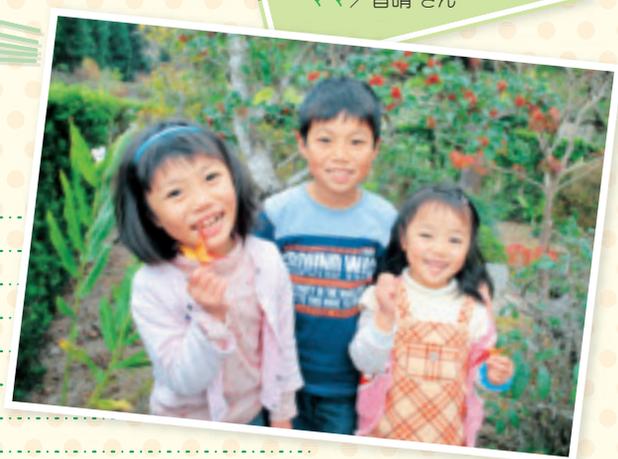
おかへ
岡部 ここね
心音 ちゃん (6歳)
ゆら
唯來 ちゃん (3歳)

(多久町東の原)
パパ/誠さん
ママ/友紀さん



はらだ
原田 ゆうき
優生 くん (8歳)
まな
愛奈 ちゃん (6歳)
あや
彩心 ちゃん (4歳)

(北多久町山犬原)
パパ/昭一さん
ママ/智晴さん



ワンパクでサッカーに夢中の優生くんは、学校でも色んなスポーツができる体育が好き。憧れの多久高野球部でがんばるお兄さん達が弟みたいに可愛がってくれ感謝しています。優しくてしっかり者の愛奈ちゃんは、ピアノと読書が大好き。お手伝いも上手になりました。

甘えん坊だけど、しんの強い彩心ちゃんは、自由な振り付けで歌いながら踊り、家族を楽しませ、おじいちゃんとのトランプ遊びがたまらなく好きです。おじいちゃん、西多久のおばあちゃんが大好きな3人は、「夏になったら今年こそ海へ!」と張り切っています。

♥パパ・ママから…元気に、兄妹仲良くね♪

ヘルシー・クッキング



地産地消 menu 「鮭のムニエル・グリーンソースかけ」

たんぱく質が豊富な鮭に、旬のほうれん草で作ったソースをかけて、栄養たっぷりにいただいてください。新年のおもてなし料理の一品にもどうぞ!

(1人分: 197kcal)

- 材料** 4人分
- 鮭…4切れ (40g×4切れ)
 - 〔白ワイン…大さじ1
塩・こしょう…少々
小麦粉…大さじ1
オリーブ油…大さじ1
ほうれん草…1/2束
玉ねぎ(小)…1/4個
〔生クリーム…1/2カップ
塩・こしょう…少々

- 作り方**
- 1 鮭に白ワイン、塩・こしょうで下味をつける。
 - 2 ①に小麦粉をつけ、オリーブ油で両面を焼く。
 - 3 ほうれん草(葉先)は茹でてから冷水にとり、軽く絞って水気をきり、小さく切ってからすり鉢でよく搗る。
 - 4 玉ねぎをみじん切りにし、油で軽く炒め、③のほうれん草と生クリーム、塩・こしょうをあわせてグリーンソースを作る。
 - 5 彩りよく野菜を添えた皿に②を盛り、④のソースをかける。(写真は、一口大に切ってカレー粉入りの湯で茹でた粉ふき芋、ミニトマト、ブロッコリーを添えました)

■問い合わせ 健康増進係 ☎75-3355

2010. 1 月号
市報 多久
No.583

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1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。