



活発で食欲旺盛の翔吾くんは、スポーツ大好き。スイミングスクールでは、クロールで25m以上泳げるようになり、今は平泳ぎを練習中です。夢は野球選手で、憧れるのはカッコいいイチロー選手。だから、少年野球チームに入ろうかと思案中です。

おしゃべりが楽しい稚奈ちゃんは、テレビで流れる歌や踊りをすぐに覚え、上手に実践します。アレンジもお得意だし、“ゆっぺい”を真似て「それっ！わかちこ、わかちこ」と言って、みんなを笑いの渦にします。2人は、「海で思いっきり遊びたい」と大張り切りです。

♥ママから…このまま伸び伸び、元気よく育ってね♪

子どもさん(就学前)の登場を受け付けています!!

きしがわしょうご

岸川 翔吾 くん(6歳)

わかな

稚奈 ちゃん(3歳)

(北多町岸川)

パパ/裕二さん

ママ/由美さん

はい

すくすく
たくっ子

ぽ～お

せ た さ と し

瀬田 智 くん(5歳)

つよし

毅 くん(3歳)

(多久町東の原)

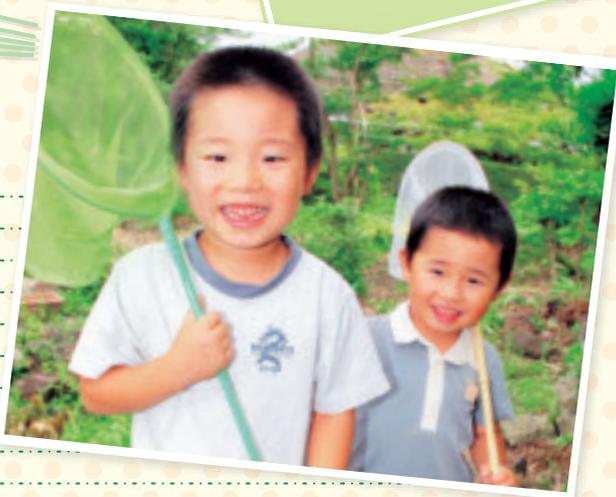
パパ/隆さん

ママ/美和さん

弟思いのやさしい智くんは、しっかりお兄ちゃん。国語ノートに文字の練習を始め、読み書きが楽しくなってきました。大きくなったら忍者がいいなあと思っています。

毅くんは、お兄ちゃんがいないと不安なほど大好き。やることなすことまねて、お兄ちゃんをお手本に生活のリズムがちゃんとできるようになりました。2人とも近くの「おじいちゃん、おばあちゃん家に行こう」が口癖で、庭はセミやバッタたちとたわむれる絶好の遊び場。おじいちゃんとのカブト虫やクワガタ捕りもワクワク楽しみです。

♥ママから…兄弟仲良く、たくましく育ってね♪



ヘルシーキッチン

地産地消
menu

「スタミナ焼きそば」



食欲をそそる定番の焼きそばに、鮮やかなグリーンが映えるニラを使いました。スタミナをつけて夏の疲れを吹き飛ばしましょう。

(1人分：425kcal)

材料 4人分

蒸し中華めん … 120g × 4袋

豚もも薄切り肉…180g

ニラ … 160g

ニンジン … 120g

もやし…120g

玉ねぎ…80g

サラダ油…大さじ2

中濃ソース…大さじ4

塩…1.2g

こしょう…適量

作り方

- 1 豚肉を一口大に切る。ニラは4cmほどの長さ、ニンジンも同じくらいの長さで短冊切り、玉ねぎは斜め薄切りする。もやしは、根を取り除く。
- 2 フライパンに油を熱し、豚肉と野菜を炒める。
- 3 肉の色が変わったら麺を加え、水を少量振り入れて麺をほぐし、炒め合わせる。
- 4 ソースと塩、こしょうで味付けする。

■問い合わせ 健康増進係 ☎75-3355

2009. 8 月号
市報 多久
No.578

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21年 8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。

