



うちだ れい
内田 澤 くん (5歳)
ゆうき
有紀 くん (1歳)
(北多久町中多久二区)

パパ／忠俊 さん
ママ／千春 さん

ちょっぴり人見知りだけど元気のいい澤くんは、自称「ウルトラ博士」と言うほど、強くて、カッコイイ、ウルトラマンの大ファンです。得意とするうんていやのぼり棒などで体を鍛え、大きくなったら「ダイナになりたい!」と憧れます。

有紀くんは、たくましく、へこたれない頑張り屋さん。

「あっ」と頭を下げたご挨拶や、「ハイッ」とお返事も元気いっぱい、お兄ちゃんを尊敬しています。

二人とも、おじいちゃん、おばあちゃんがだ〜い好きです。

♥ママから…いつまでも仲良く、友達たくさん作ってね♪

子どもさん(就学前)
の登場を受付けして
います!!

は い

すくすく
たくっ子

ぽ ~ ず

おがわりゅうせい
小川 竜聖 くん (4歳)
こうせい
幸聖 くん (1歳)

(東多久町古賀三区)

パパ／俊幸 さん
ママ／あかり さん

やさしい竜聖くんは、洋服を着せたり、靴を履かせたり、弟の面倒をよく見てくれます。最近はブロックで東京タワーやロボットなどを作るのに夢中です。弟の幸聖くんは、ワンパクで冒険心旺盛。公園の大きな滑り台も一人で登って高い所もへっちゃらです。仲良しでいつも一緒に遊ぶ二人は、水遊びができる夏が大好き!「いつも可愛がってくれる両方のおじいちゃん、おばあちゃん、ありがとう。お父さん、お母さん、これからも頑張るね♥」とメッセージです。

♥ママから…これからも素直で、たくましく育ってね♪



ヘルシークッキング



地産地消
menu

「甘夏ゼリー」

寒天のように常温で固まるアガーは、カラギーナンという海藻が原料で、無味無臭のノンカロリーでゼラチンのような食感です。甘夏の素朴な味とプルプル感を楽しんでください。

(1個分：80kcal)

材料 甘夏の器 6個分

作り方

甘 夏 … 3個
※果汁+水で1ℓにする。
(果汁5水5の割合を基準に好みで果汁の割合を多くする)
アガー … 大さじ2
砂 糖 … 80g
※好みで加減する
ミント … 適量

①甘夏を半分に切り、中身を取り出して汁をしぼり、水を加える。皮は容器として利用する。
②アガーと砂糖をよく混ぜておく。
③鍋に①でしぼった果汁を入れ②を加え、よくかきまぜて火にかける。沸騰したら弱火で1~2分混ぜる。
④粗熱がとれたら甘夏の器に注ぎ、冷蔵庫で冷やす。
⑤半分に切って盛り付け、ミントで飾る。

■問い合わせ 健康増進係 ☎75-3355

