



きしがわ あい
岸川 愛 ちゃん (1歳)
(北多久町筋原)
パパ/雅彦 さん
ママ/さとみ さん

誕生日を迎えたばかりの愛ちゃんは、とてもキュート。
家中をはいはいで大冒険したり、キラキラ光るものが好き
だったり、両手を離して立ると「見て、見て」と催促し
て、みんなの拍手を喜んだり、嬉しい毎日の連続です。パ
パの肩車や一緒のお風呂の時間は最高で、いつも遊んでく
れる牛津と多久の「じいじ&ばあば」にも感謝!「これか
らよろしく」と笑顔です。

♥ママから…健康で、やさしい子に育ってね♪

子どもさん(就学前)
の登場を受付けて
います!!

は い

すくすく
たくっ子

ぽ ～ ず

おおつば みさき
大坪 美咲 ちゃん (6歳)
いずみ
和泉 ちゃん (4歳)

(南多久町長尾)

パパ/正尚 さん
ママ/忍 さん

美咲ちゃんは、しっかり者で妹思い。なわとびや鉄棒が好
きで、難しい技ができるようになりたいと頑張っています。
1年生になって、お友達も増え、楽しいことがたくさんです。
和泉ちゃんは、天真爛漫で活発的。おもしろいことを言って、
人を笑わせるのが上手です。2人とも、家族で決めた「1
日10円」のお小遣いがうれしく、お手伝いも積極的です。
♥ママから…2人仲良く、遊びもお手伝いも一生懸命頑張っ
てね♪



ヘルシークッキング



地産地消
menu

「豆腐グラタン」

ホワイトソースいらずの簡単にできるおいしいグラタンです。

(1個分: 220kcal)

材料 4人分

木綿豆腐…1丁
エビ(ブラックタイガー)…8尾(160g)
塩・こしょう…各少量
ブロッコリー…150g
サラダ油…大さじ1
粉チーズ…小さじ4(8g)
A { みそ…20g
マヨネーズ…30g
牛乳…大さじ1~2

作り方

- ①豆腐をペーパータオルに包み、電子レンジ(500W)で1分ほど加熱した後、水切りし、食べやすい大きさに切る。
- ②エビは殻をむき、背わたを除き、塩・こしょうをふって、下味をつける。
- ③フライパンに油を熱し、豆腐とエビを焼き、焼き色がついたら、グラタン皿にブロッコリーとともに並べ入れる。
- ④③にAを混ぜたソースをかけ、粉チーズをふり、200℃のオーブンで5分ほど焼く。(オーブントースターでもよい)

■問い合わせ 健康増進係 ☎75-3355

