



朝早起きの寛太くん。家族の中で一番に起きて、みんなに素敵な目覚めを与えてくれます。
 わんぱくな寛太くんは、とにかく動き回るのが大好き！家の中にあるものは、何でもおもちゃにして遊んでいます。特にお気に入りには空のペットボトル！転がしたりしながら上手に遊びます。
 最近の寛太くんは、ママと公園に行って遊ぶのが大好き。外では何でも口に入れるので、気が付けば芝生を食べたり、土を食べたりしています（笑）
 伝い歩きをしながら、少しだけ支えなしで立てた時は“どや顔”で、みんなを笑顔にしてくれる松本家のアイドルです。

♥パパ・ママから…寛太がいるだけで幸せです。
 一緒に泣いて、笑って大きくなろうね！

子どもさん(就学前)の登場を付けています!! 総務課広報広聴係 (☎75-2280) までご連絡を♪

まつもと かんた
松本 寛太くん (8か月)

(多久町宮ノ浦)

パパ/啓輔さん
 ママ/亜季さん



かじはら あゆま
梶原 歩真くん (4歳)

はなな
花菜ちゃん (2歳)

(北多久町筋原)

パパ/昇さん
 ママ/貴子さん



真面目で正直者の歩真くんは、仮面ライダー鎧武が大好き！クリスマスにサンタさんにももらった変身ベルトで、ヒーローになりきって遊びます。家族思いのやさしい歩真くんは、卵を割ったり、食器を洗ったり料理のお手伝いもしてくれます。最近では、縄跳びの後跳びができ数字も書けるようになりました。歌が好きな花菜ちゃんは、保育園で習った歌を家族の前で披露してくれます。チャレンジ精神旺盛な花菜ちゃんは、いろんなことにチャレンジ！お風呂掃除のお手伝いや、字が読めないけど絵本の読み聞かせ、紙芝居もしてくれます。
 パパに似て天然の歩真くんとお調子者の花菜ちゃん。時々けんかもするけど、いつも一緒に遊んでいる仲良い兄妹です。
 ♥パパ・ママから…2人が健康で元気に育っているのが、パパとママはとても幸せです。これからも、ご飯をもりもり食べて、たくさん遊んで大きくなってね。

ヘルシークッキング



menu 「ライスバーガー」

健康増進課 ☎75-3355

材料 2個分

ごはん…160g
 片栗粉…小さじ1
 (たれ)
 醤油…小さじ1
 みりん…小さじ1
 卵…1/2個
 サニーレタス…1枚
 <きんぴらごぼう>
 豚肉こま切れ…20g
 ごぼう…15g
 にんじん…10g
 スナッペンとう…10g

A

酒…小さじ1/2
 砂糖…小さじ1/2
 醤油…小さじ1
 こしょう…少々
 油…小さじ1/2

作り方 (1人分：エネルギー420kcal・塩分1.4g)

- 1 ごはんに片栗粉をまぜて4等分し、丸く形を整える。
- 2 フライパンにクッキングシートを敷き、1のごはんを焼き、具を挟んだ時に内側になる方にたれを塗る。
- 3 ごはんと同じ形に薄焼き卵を作る。サニーレタスは洗ってちぎっておく。
- 4 きんぴらごぼうを作る。ごぼうは千切りにし、水にさらす。にんじんは千切り、スナッペンとうは茹でて千切りにする。
- 5 フライパンに油を熱し、豚肉こま切れ、ごぼう、にんじんを炒め、火が通ったらAを加えて最後にスナッペンとうを入れる。
- 6 薄焼き卵、サニーレタス、きんぴらごぼうを2で挟む。

ごはんは醤油の香ばしい風味と中身のきんぴらがよく合います。また、しゃきしゃき感があり、歯触りも良く、冷めてもおいしい一品です。

多市食育推進協議会委員によるおすすめメニューを紹介しています。

