



やまさき ゆうせい  
山崎 悠惺くん (2歳)

(多久町東の原)  
パパ/正則さん  
ママ/美由紀さん

外で遊ぶのが好きな悠惺くん。三輪車で聖廟までツーリング!?に行ったり、公園で遊んだり寒くても元気いっぱいです。家でママと一緒にいるときは、料理や洗濯など家事のお手伝いもよくしてくれます。パパが休みの日には、サッカーをして遊んだり、一緒にお風呂に入ったり、大好きなパパと“ガッツリ”過ごします。

おしゃべりがとっても上手な悠惺くん。たくさん言葉を覚えてかわいい“トーク”でみんなを和ませてくれます。

最近ではご飯もいっぱい食べるようになって、服をめくって「見てえ～」と自慢のお腹を見せてくれます。

音楽が流れると、かわいい歌声と愛らしい踊りを「ノリノリ」で披露してくれる山崎家の宝物です!

♥パパ・ママから…すっかりおしゃべりが得意になった悠惺くん。いつもかわいい笑顔で癒してくれてありがとう。これからも沢山食べて、遊んで元気いっぱい大きくなってね。

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



こもはら れな  
菰原 麗奈ちゃん (2歳)  
りな  
莉奈ちゃん (7か月)

(北多久町砂原)

まこと  
パパ/諒さん  
まき  
ママ/真季さん



元気いっぱいの麗奈ちゃんは、妹思いのしっかりしたお姉さん。妹の莉奈ちゃんのミルクを飲ませたり、あやしたりしてくれます。アンパンマンが大好きで、最近やっと『アンパンマン!』と言えるようになりました。体を動かすのが大好きで、テレビから流れてくる音楽に合わせて踊ってみんなを楽しませてくれます。

妹の莉奈ちゃんは、いつもニコニコした笑顔で家族を和ませます。人見知りもほとんどせず、動き回るのが大好き。お姉ちゃんがあやしてくれると手足をバタバタさせて、声を出して大笑い。寝返りをうったときにビニール袋を見つけると、嬉しそうな笑顔で一生意気取りに行き、バサバサいわせて遊ぶのが大好きな、笑顔がステキな莉奈ちゃんです。

♥パパ・ママから…姉妹ずっと仲良しでいてください。

パパ・ママの所に生まれてきてくれてありがとう!!



menu

## 「鶏と白菜の中華風うま煮」

健康増進課 ☎75-3355

### 材料 4人分

鶏ささ身…250g  
塩…少々  
小麦粉…大さじ1  
白菜…300g  
小松菜…160g  
生しいたけ…4枚  
にんじん…40g  
油…小さじ1  
しょうがの薄切り…40g

水…1カップ  
顆粒鶏がらだし…小さじ1  
A オイスターソース…大さじ1  
醤油…小さじ1

### 作り方 (1人分: エネルギー100kcal・塩分1.0g)

- ①鶏ささみは筋を除いてそぎ切りにする。塩を振り、小麦粉をまんべんなくまぶす。
- ②白菜は食べやすい大きさに、小松菜は4cmの長さに切る。しいたけは5mmの厚さに切る。
- ③にんじんは花になんじんにして茹でる。
- ④鍋に油を熱し、しょうがの薄切りと②を強火で炒める。野菜がしんなりとなったらAを加え、煮立ったらあくを除き、①を1枚ずつ加える。中火にし、肉に火が通って煮汁にとろみがつくまで煮て、にんじんを飾る。

生活習慣病予防教室の調理実習で作った、レシピの一つを紹介します。旬の野菜を使ってバランスの良い食事を作る大切さ、材料や調味料をきちんと量ることで塩分の取りすぎを防ぐことを再認識しました。



北多久町婦人会

多久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。

