



ふくだ ひろと
福田 大翔くん (3歳)

(西多町板屋上)

パパ／政通さん
ママ／美和さん

仮面ライダー^{がいむ}鎧武が大好きな大翔くん。サンタさんにももらった無双セイバー (剣) で、オレンジアームズになりきって遊びます。昨年9月に多久に引っ越してきて、恵まれた環境の中で生活しているせいか、わんぱくになってきて人見知りをしなくなったけど、これまで無かった花粉症に悩まされています (汗)
最近では、お家の手伝いもしてくれるようになり、食事の後片付けも手伝ってくれます。
大翔くんの特技は歌うことで、「ごちそうさん」の主題歌を家族の前で上手に歌って、みんなを和ませてくれます♪
ご飯をあんまり食べてくれないのが心配だけど、福田家に舞い降りてくれた“天使”です♡

♡パパ・ママから…多久に来て、随分成長しているように思います。泣いたり笑ったり、これからも元気にいっぱい過ごそうね。

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♪



いまいずみ みなと
今泉 碧斗くん (1歳)

(北多久町多久原)

パパ／将吾さん
ママ／早里さん



豪傑、豪快な碧斗くん。特技は隙をついての部屋からの脱走。“伝い歩き”と“はいはい”で、どこでも縦横無忌に暴れまわります (笑)。でも、通っている保育園では、後の人のためにドアを開けて待ってくれる優しい一面のあるジェントルマン (特に女性には優しい) です。

最近では、ばあばが大好きな韓流アイドルがお気に入り、音楽にあわせて満面の笑顔で踊ってくれます。食欲旺盛で、何でもよく食べてくれるけど、食べ物につられてしまうことも…。だんだん暖かくなってきて、パパと外でもいっしょに遊ぶのを楽しみにしている碧斗くんです。

♡パパ・ママから…いつもキラキラ笑顔でたくさんの幸せを毎日ありがとうね♡
“あんよ”が上手になって、お外でたくさん遊べるようになるのを楽しみにしています。家族みんなの宝物だよ♡

ヘルシークッキング



「れんこんつくねの磯辺焼き」 健康増進課 ☎75-3355

材料 4人分

- れんこん…60g
- にんじん…20g
- しょうが…20g
- 鶏ひき肉…160g
- 枝豆…80g
- パン粉…大さじ6
- 卵…1/2個
- 酒…小さじ2
- 塩…小さじ1/4
- 焼き海苔…1/4枚
- サラダ油…小さじ1
- 水…大さじ6
- 砂糖…小さじ2
- 醤油…小さじ2
- みりん…小さじ2
- 片栗粉…小さじ2/3

作り方 (1人分：エネルギー137kcal・塩分0.9g)

- ①れんこんは粗みじん切り、にんじんはみじん切りにし、しょうがはすりおろす。
- ②ボウルに鶏ひき肉、A、ゆでた枝豆、①を入れてよく混ぜ、小判型にする。
- ③②を焼き海苔に巻き、フライパンにサラダ油をひいて中火で焼く。
- ④Bを鍋に入れて火にかけ、たれを作り、③にかける。

私たち健康推進員は、日頃、赤ちゃん出産のお祝いに行き、手作りの母子手帳入れをプレゼントしたり、健診のお手伝いなどの活動をしています。

今回は、食材の旨みやれんこんのシャキシャキした食感を楽しめるレシピを紹介します。あんかけすることにより薄味でもおいしくいただけます。



健康推進員

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。



グリーンマーク