



明るく元気で人見知りしない悠菜ちゃん。いつもみんなに素敵な笑顔で微笑みかけてくれます。音楽が大好きで、特に音が出る給本がお気に入り！曲にあわせて可愛く上手に踊ります。

最近では、歩くのが楽しくてしょうがない様子で、家の中では階段を上ったり、家中のドアを開けてまわったりとひとりで上手に遊びます。大好きなものにキスをするのがマイブームな悠菜ちゃん。パパのほっぺに“チュ”っと愛情表現。パパはもう“メロメロ”です(笑)

名前を呼ばれると「はい！」と元気に返事ができるようになった、家族みんなのアイドルです。

♥パパ・ママから…いつも、笑顔と元気をくれてありがとう！

パパとママにとって、悠ちゃんは大事な×2宝物です。また、3人で公園に遊びに行こうね♡

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♪

たなか ゆうな
田中 悠菜ちゃん(1歳)

(南多久町西の谷)

パパ/隆義さん
ママ/美菜子さん



きたしま こたろう
北島 瑚太郎くん(4歳)
あすみ
安奏美ちゃん(1歳)

(南多久町牟田辺)

パパ/安博さん
ママ/美雪さん



家族思いで働き者の瑚太郎くん。庭掃除の手伝いや、お店の手伝いをよくしてくれます。歌と踊りが大好きな瑚太郎くんは、食事が終わるとオンステージ♪ソファの上に立って歌って踊ってみんなを楽しませてくれます。

笑顔がかわいい♡活発な安奏美ちゃんは、歩きはじめのも早く、最近では走り回るようになり、名前を呼ばれると元気に「はいっ」と返事もできるようになりました。スイッチやボタンを押すのがマイブームで、家中にあるスイッチやリモコンなどを押して遊んでいます(笑)

パパやママが帰ってくると、ふたりそろって隔れては“びっくり”させて喜んで仲良し兄妹です。

♥パパ・ママから…おもちゃの取り合いでケンカになるけど、最後は妹に譲ってあげる優しいお兄ちゃん。お兄ちゃんが怒られてメソメソしていると頭をなでてくれる妹。いつまでも励まし合って協力し合える仲でいてください。見守っています♡

ヘルシーカッキング



menu 「生春巻き」

健康増進課 ☎75-3355

材料 4人分

- 無頭エビ…小4尾
- 豚バラ…4枚
- にんじん…1/4本
- きゅうり…1本
- にら…1/4束
- レタス…1枚
- ライスペーパー…4枚
- 酒…適量

- A
- ポン酢…適量
 - ラー油…適量

作り方 (1人分: エネルギー162kcal・塩分0.9g)

- ①エビは背ワタを取り、茹がき、殻を取り、背中で2つに切る。
- ②湯に酒を加え、豚バラを茹でザルにとる。
- ③にんじんはせん切り、きゅうりは斜め薄切り。
- ④にらはライスペーパーから少し先が出るくらいの長さに切る。
- ⑤レタスは洗っておく。
- ⑥ライスペーパーを“さっ”と水にくぐらせ、①～⑥の材料を順に巻き、食べやすい大きさに切る。
- ⑦皿に盛り、Aを添える。

ライスペーパーは水に“さっ”とくぐらせるのがポイント。具材はお好みのものでアレンジしてみても楽しめる簡単な一品です。豆板醤やナンプラーを加えてエスニック風もおすすです。



▲試食を楽しむ
いきいきセミナー受講生

