



やさしくて元気いっぱいのお衣ちゃん。踊るのが大好きで「フォーチュンクッキー」を上手に踊っては、みんなを楽しませてくれます♪

最近では、野菜を切ったり、お皿をならべたりお母さんのお手伝いをしてできるようになりました。

ニコニコ笑顔でみんなを癒してくれる奏帆ちゃん。お母さんが大好きで、いつも“ハイハイ”でどこまでも追いかけていきます。最近では、テーブルや壁を上手に使って伝い歩きができるようになりました。でも、よく転んでは泣いています(笑)

最近、ピアノを両手で弾けるようになったお衣ちゃんと、何でもよく食べる奏帆ちゃん。ふたりは元気な仲良し姉妹です。

♥パパ・ママから…2人仲良くたくさん遊んですくすく育ってね。
2人とも大好き♡元気に楽しく過ごそうね。

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

たなか ゆい
田中 袖衣ちゃん(5歳)
かなほ
奏帆ちゃん(10か月)
(北多久町多久原)
パパ/健一郎さん
ママ/綾子さん



えじま ゆうた
江島 侑汰くん(3歳)
そうすけ
聡佑くん(1歳)
(南多久町笹原)
パパ/章二郎さん
ママ/未来さん



外で遊ぶのが大好きな侑汰くん。近所でお友達の声が聞こえると、すぐに飛んで行ってしまいます(笑)

最近はおしゃべりも“しっかり”してきて、お家のお手伝いもしてくれるようになりました。好き嫌がなく、ご飯もたくさん食べてくれるお兄ちゃんです。

やんちゃで甘えん坊の聡佑くんは、いつもはお母さんにべったり。だけど、お父さんともよく遊びます。最近、電車と車が大好きで、お気に入りの大きな車のおもちゃで上手に遊びます。

おもちゃの取り合いでケンカもよくするけど、ふたりでなかよく“かくれんぼ”をして遊んだり、お菓子を分け合ったりする仲良し兄弟です。

♥パパ・ママから…ケンカもするけど優しいお兄ちゃんと、甘えん坊でお兄ちゃんが大好きな弟。いつまでも元気で仲の良い兄弟でいてください。またみんなで動物園に行こうね!

ヘルシーキッチン



menu 「フキとタケノコ」の煮もの

健康増進課 ☎75-3355

材料 4人分

- ゆでたフキ…160g
- ゆでたタケノコ…240g
- 皮くじら…20g
- さとう…大さじ2
- しょうゆ…大さじ2
- サラダ油…小さじ1/2

作り方 (1人分: エネルギー92kcal・塩分1.4g)

- 1 フキは3cm〜4cmに切る。タケノコは食べやすい大きさに切る。
- 2 皮くじらを薄切りし、鍋にサラダ油を入れ、炒める。少し火が通ったら、タケノコ、フキを炒め、少量の水を入れる。
- 3 やわらかくなったら、さとう、しょうゆで味をつける。

たけのこのゆで方のポイント

- 1 タケノコは採ってきたらすぐにゆでる。
- 2 ゆでている時に出る泡状のものがアクです。最後まで取り除くとえぐみのないタケノコができます。

春野菜は苦味のあるものが多いのが特徴です。この苦味の成分には老化防止や新陳代謝を促進する作用があります。昔から「春には苦いものを食べよ」と言われるのは春野菜の効用からなんですね。



幡船の里のみなさん

今月は、幡船の里「旬の野菜 料理教室」のメニューを紹介しています。

