



すくすくたくっ子

はいぽ〜ず



はやし まはな
林 茉華ちゃん (6歳)
 おとはな
乙華ちゃん (2歳)
 (北多々町砂原)
 ママ/優希さん

料理が大好きな莉玖くん。いろんな料理にチャレンジ！お手伝いとは思えないほど、本格的においしいご飯を作ります。最近は妖怪ウォッチに夢中だけど、外遊びも好きで、お父さんや莉都ちゃんとキャッチボールやサッカーボールを蹴って遊びます。運動が得意な莉菜ちゃん。走るのが速くて兄妹の中でも運動神経は抜群です！オシャレが大好きな莉菜ちゃんの休日は、洋服のコーディネートからはじまり、ヘアスタイルも自分でするくらい徹底しています(笑) 活発で怖いもの知らずの莉都くん。いつもお兄ちゃんに付いて回っては、元気よく外で遊びます。最近では、保育園にグローブを持参して、お友達と野球の自主練習！？をしています(笑)
 お母さんの誕生日には、3人でケーキを作ってくれる家族思いの心優しい、仲良し兄妹です。

プリキュアとAKBが大好きな茉華ちゃん。おしゃれに目覚めて林家のアイドルとして、ますます可愛さに磨きがかかってきました(笑) 最近、“アナと雪の女王”の歌をよく歌っては、家族を和ませてくれます。保育園では、逆上がりができるようになったけど、跳び箱が苦手で、家ではお兄ちゃんとお姉ちゃんを馬にして特訓中です！ママが大好きで甘えん坊の乙華ちゃん。茉華ちゃんと一緒に“アナと雪の女王”の「ありの〜まの〜♪」と口ずさみます。家族の前では妖怪体操の歌とダンスを披露してくれる陽気な乙華ちゃんなのです。兄妹5人の中で一番お手伝いをする茉華ちゃんと、見よう見まねだけど、それを手伝う乙華ちゃん。仲良し兄妹の“愛しいアイドル”です。

おおの りく
大野 莉玖くん (7歳)
 れいな
莉菜ちゃん (5歳)
 らいと
莉都くん (3歳)
 (南多々町瓦川内)
 パパ/浩幸さん
 ママ/千晴さん



毎日パワフルだけど、そんな3人が大好きです！沢山のことに興味を持って、挑戦して、大きく育ってくれることを見守っています。

ママから

茉華、いつも Mamaのお手伝いありがとう。時々さみしい思いもさせてごめんね。乙華、奇跡と名づけたかったくらい乙華の誕生は嬉しかったよ。ふたりとも Mamaの娘に産まれてきてくれてありがとう♡愛してるヨ♡

パパ・ママから

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♪

HEALTHY COOKING ヘルシークッキング

糸寒天と野菜のさっぱり和え

多々市食育推進協議会委員による減塩メニューを紹介しています。

問 健康増進課 ☎75-3355

材料 4人分

- 糸寒天…6g
- 卵…1個
- 油…小さじ1/2
- 油あげ…10g
- きゅうり…60g
- 生しいたけ…40g
- にんじん…30g

作り方

- 1 糸寒天は水に戻し、ざるにあげておく。
- 2 フライパンに油をひき、薄焼き卵を作り、千切りにしておく。
- 3 油揚げはカリッと両面を焼いて、千切りする。
- 4 きゅうりは千切りにする。
- 5 生しいたけは千切りし、空炒りする。
- 6 にんじんは千切りにしてゆでる。
- 7 Aの調味料を合わせ、1～6の具を和える。



1人分：エネルギー82kcal・塩分0.7g

A すりごま…小さじ2
 さとう…大さじ1
 しょうゆ…大さじ1
 酢…大さじ1 1/2
 みりん…大さじ1

海藻(糸寒天など)は、食物繊維やミネラルがたっぷり含まれている上に、低カロリーで、ダイエットにも効果的。栄養が豊富なので「海の野菜」とも呼ばれています。積極的に摂りたい食品です。これからの季節、とろろんや寒天を活用してはいかがでしょう？



健康増進課の
 管理栄養士