



すくすくたくっ子

はいぽ〜ず



あおもり てるひと
大森 晴仁くん (3歳)
 (南多久町笹原)
 パパ/常正さん
 ママ/智子さん

車のおもちゃが大好きな晴仁くん。トミカのミニカーで遊んだり、消防車やユンボの乗れるおもちゃでパパと競争したりします。

最近ひらがなも練習して、名前を読めるようになり、車の車種もスラスラ言えるようになりました。パパが休みの日には、大好きな車でドライブに出かけます。

歌も上手な晴仁くん。幼稚園で習った『おぼけなんてないさ』や『七夕さま』などをアレンジしてパパやママの前で元気に歌います。また、お手伝いにも進んでチャレンジ。お家の庭の家庭菜園で育ったトマトや茄子の収穫をしてくれるしっかり者です。

パパ・ママから 明るく思いやりのある元気な子になるようにと思いを込めて名付けた『晴仁』へ。いつも笑顔と笑いをありがとう!! ワガママも言うけど笑顔に癒されるよ!!

体を動かすことが大好きな桜ちゃん。跳び箱やうんてい棒が得意で、身軽な動きで上手に遊びます。運動だけでなく、お絵かきも大好き! ピアノも「チューリップ」が弾けるようになりました。

見かけによらず、ひょうきん者の純伶ちゃん。突然「変なおじさん!!」などしてみんなを笑わせてくれます。

水の妖精といわれるくらい、水に触れることが大好きで、習い始めたスイミングをいつも楽しみにしています。

野菜が大好きな草食系の桜ちゃんと、お肉大好き! 肉食系の純伶ちゃん。お互いにライバル的存在だけど、ふたりで遊びを考えて、いつも一緒に遊ぶ仲よし姉妹です。

ひゃくたけ さくら
百武 桜ちゃん (5歳)

すみれ
純伶ちゃん (4歳)

(北多久町砂原)

パパ/誠二さん
 ママ/あゆみさん

パパ・ママから

今はライバル!! だけど、大きくなったら仲よし姉妹になってくれることを願っています。じいちゃん、ばあちゃん、周りの人に感謝して、これからの“初めて”を乗り越えていこうね!!



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♪

HEALTHY COOKING ヘルシークッキング

なすのミートスパゲティ

1人分: エネルギー668kcal・塩分2.0g

材料 4人分

- ・スパゲティ…350g
- ・豚ひき肉…100g
- ・牛ひき肉…100g
- ・なす…中2本
- ・にんじん…中1/2本
- ・玉ねぎ…1個
- ・生姜…4g
- ・にんにく…4g
- ・オリーブ油…大さじ2
- ・グリーンピース…40g
- ・トマト…中2/3個

作り方

- 1 スパゲティは、かためにゆでておく。
- 2 なすはいちょう切り、にんじん、玉ねぎ、生姜、にんにくはみじん切りにしておく。
- 3 グリンピースはゆでておく。
- 4 トマトは、1cm角切りにする。
- 5 フライパンにオリーブ油をひき、生姜、にんにくを香りが出るまで炒め、豚ひき肉、牛ひき肉を炒める。
- 6 次に、にんじん、玉ねぎ、なすの順に炒め、火がとおったら、トマトを炒める。
- 7 Aの調味料を加え、少し煮詰める。
- 8 かためにゆでたスパゲティを、7のフライパンに入れよく混ぜてできあがり。



- A
- ・ケチャップ…大さじ6
 - ・ハヤシルウ…40g
 - ・赤ワイン…大さじ1
 - ・塩…少々
 - ・こしょう…少々
 - ・水…適量

季節の野菜、なすを使ったミートスパゲティです。今の時期くらいから、多久の伝統野菜である桐岡なすが収穫されます。肉厚で、繊維が緻密で煮崩れしにくい桐岡なすを使って、子どもたちに人気のスパゲティを作ってみませんか? 食欲が減退しがちなこの時期に、残食がほとんどなくなる程人気の給食メニューです。



給食センターのみなさん

多久市食育推進協議会委員によるメニューを紹介しています。

健康増進課 ☎75-3355