



すくすくたくっ子

はいぽ〜ず



ふくだ りんと
福田 凜音くん (1歳)

(北多久町砂原)
きょうすけ
パパ／恭輔さん
あやか
ママ／綾歌さん

食欲旺盛な凜音くん。大好物のバナナをお母さんからもらうと大喜び!! なんでも好き嫌なくいただきます (笑)

しっかり者で、幼稚園で遊んだ後はきちんとお友達の名までお片付け。最近はお飯のときにお行儀よく『いただきます』のあいさつもできるようになりました。お気に入りのおもちゃはクマさんのぬいぐるみ。遊ぶ時や寝る時も一緒に。アンパンマンのおもちゃで遊ぶ時にもそばに置いて、楽しく遊びます。

リズム感抜群の凜音くん。テレビの『お母さんといっしょ』や『いないいないばあ』が流れると、歌に合わせて上手にリズムをとりながらお母さんやお父さんの前でダンスを披露してニコニコ笑顔で楽しませてくれる家族のアイドルです。

パパ・ママから

心優しく、すくすく元気に育ってくれることを願っています♥
大きくなったらパパと一緒にバスケしようね!!

しっかりものの彩七ちゃん、7月に生まれた健太郎くんの面倒をよく見て、ママのお手伝いをたくさんしてくれます。書道が得意で、中林梧竹大会では金賞を取るほど。

スイミングが得意な雄大くんは、わんぱくお兄ちゃん。天気がいい日は、外で近所のお友達と遊びまわります。弟が生まれてから、すこ〜し甘えるのを控えて、自分のことは自分でできるようにがんばっています。山本家の天使・健太郎くん。彩七お姉ちゃんに抱っこされると安心して眠ってしまいます。仲良し家族の真ん中ですくすく成長中です。

小さな家族が増えて「かわいい赤ちゃんを産んでくれてありがとう♡」と、大好きなママに笑顔で話す彩七ちゃんと雄大くん。健太郎くんの小さな成長を見つけて、喜びをわかちあっています。いつもにこにこ笑い声がたえない仲良し姉弟です♪

やまもと あやな
山本 彩七ちゃん (8歳)
ゆうだい
雄大くん (5歳)
けんたろう
健太郎くん (2か月)

(南多久町笹原)
いさむ
パパ／勇さん
ひろみ
ママ／裕美さん

パパ・ママから

人の気持ちを思いやれる優しい子に!!
3人仲良く元気いっぱい、すくすく育ってね。



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

トマトと豚肉の米粉衣揚げ



1人分: エネルギー269kcal・塩分0.2g

材料

4人分

- ・トマト…中2個
- ・薄切り豚肉…12枚
- ・マスタード…小さじ2
- ・卵…1/2個
- ・水…50cc
- ・米粉…50g
- ・青じそ…12枚
- ・米粉…大さじ2
- ・レモン…1個
- ・塩…少々
- ・揚げ油…適量

作り方



- 1 トマトはヘタを取り、6等分のくし形に切ります。
- 2 薄切り豚肉は広げて、マスタードを薄く塗り、1のトマトと青じそを載せて、クルクルと巻き終わりを楊枝で止めます。
- 3 Aの卵と水をボウルに入れ、米粉を加えて、サックリと混ぜます。
- 4 バットに米粉をふり、2を並べ全体に米粉をまぶします。
- 5 3の衣を4につけ、熱した揚げ油で揚げます。
- 6 5を器に盛り、レモンと塩を添えます。



お多福エプロン隊のみなさん

私達、お多福エプロン隊は、子どもたちを中心に、楽しく笑いながら食育についてエプロンシアター(寸劇)や健康カルタなどの教材を活用し、食育活動を行っています。

今回は、小麦粉や片栗粉の代わりに米粉を使ったレシピを紹介します。米粉は小麦粉に比べて、油の吸収率が低いのでヘルシーです。

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

No.640

- 発行 多久市 〒846-8501 佐賀県多久市北多久町大字小侍7-1
Tel. 0952-75-2280 Fax. 0952-75-2110 E-mail: koho@city.taku.lg.jp
- ホームページ <https://www.city.taku.lg.jp/> 市報多久は多久市ホームページでもご覧いただけます。
- 編集 総務課 広報広聴係 印刷 株式会社 音成印刷 発行日 平成26年10月1日

FM佐賀
77.9MHz

Hello! 多久

好評
放送中

毎週月曜 お昼12時~12時55分

自然保護のため再生紙を使用しています。



October 2014
市報TAKU