



すくすくたくっ子

はいぽ〜ず

おがた いつき
尾形 一樹くん (2歳)* (北多久町メイプルタウン)
たかふみ
パパ/隆史さん
なおこ
ママ/尚子さん

ワンパク盛りの一樹くん。いつも、大好きな志帆おねえちゃんの後を追っかけまわして、一時も“じっ”としていません(笑)。外で遊ぶのが大好きで、おとうさんが休みの日には、よく散歩に出かけて外で元気に遊びまわっています!

最近、料理に興味があるようで、ご飯を作っているおかあさんの隣でお手伝い? をしてくれます。

食欲旺盛で、いつもご飯をいっぱい食べてくれるけど、最近好き嫌いが・・・。

おかあさんの大好きな“嵐”がテレビに出てきたら、一緒に歌って踊ってくれる尾形家のアイドル“リトル嵐”です♥

パパ・ママ
から

大好きなお姉ちゃんといつまでも仲良しで、すくすく育ってネ!
もう少し、お姉ちゃんの言うことも聞いてあげてネ (笑)

世話好きな優心くん。お母さんの洗い物を手伝ったり、お風呂では、弟の絆新くんの頭を洗ってあげたりと弟の面倒もみるしっかり者です。仮面ライダーが大好きで、おもちゃの組み立ても器用にこなしてお気に入りのキャラクターで戦いごっこをして遊びます。

なんでもお兄ちゃんのマネをする甘えん坊の絆新くん。おもちゃやお洋服など、お兄ちゃんと一緒にないとケンカしてしまいます。中学生のお兄ちゃんとの公園でのボール遊びも大好きです。

とっても器用な優心くんと絆新くん。自転車にもスイスイ乗れるようになり、近くのスーパーまでお使いに行く、お母さん思いの仲良し兄弟です。

まともと ゆうしん
松本 優心くん (5歳)きしゅん
絆新くん (4歳)

(北多久町砂原)

ゆみこ
ママ/由美子さんママ
から

世話好きな優心と、笑顔がかわいい絆新。思いやりのある人になることを願っています。ケンカもたくさんするけど中学生のお兄ちゃんと3人仲良くね!!



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

まごわやさしい味噌汁

材 料

4
人分

- ・じゃがいも…大1個
- ・玉ねぎ…1個
- ・にんじん…中1/10個
- ・カットわかめ…小さじ2
- ・干しいたけ…1枚
- ・油揚げ…1枚
- ・いりごま…小さじ1
- ・ねぎ…大さじ3
- ・麦みそ…大さじ2
- ・煮干し…10g
- ・水…600cc

作 り 方



- 1 鍋に水を入れ、30分以上煮干しを水に浸す。弱火で約20分煮て、煮干しを取り出す。
- 2 わかめと干しいたけは水で戻しておく。
- 3 玉ねぎと干しいたけは薄くスライスする。にんじんはいちょう切りにする。じゃがいももいちょう切りにし水にさらす。ねぎは、小口切りにする。油揚げを短冊切りにする。
- 4 だし汁ににんじん、玉ねぎ、じゃがいもの順で加え、煮る。
- 5 野菜が煮えたら、油揚げ、わかめを加える。
- 6 火を止めて、味噌をとぎ、ねぎとごまを加える。

★まごわやさしいとは…「ま」め、「ご」ま、「わ」かめ、「や」さい、「さ」かな、「し」いたけ、「い」も、のことです。



1人分: エネルギー91kcal・塩分1.2g



スポーツ栄養教室で作りました

多久給食センターでは、自主事業の一環として、スポーツ栄養教室を行いました。成長期の体は、栄養をしっかりとるとともに、適度な運動をしなければ、丈夫な体を作ることができません。どのような食事をとればいいのか、実際に料理をして、体験し、子供たちのすこやかな体づくりに役立てる手助けができればと思います。

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。



問 健康増進課 ☎75-3355

No.639

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9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。

