



すくすくたくっこ子

# はいぽ〜ず



わかばやし はやた  
**若林 隼汰**くん (7歳)  
 せいだ  
**星汰**くん (5歳)  
 (南多久町西ノ谷)  
 たかふみ  
 パパ/孝史さん  
 ともみ  
 ママ/智美さん

妖怪ウォッチに夢中の瞬汰朗くん。入手困難な妖怪ウォッチ腕時計を、お誕生日プレゼントでもらえるように、家のお手伝いなど一生懸命がんばっています！  
 アイカツが大好きな柚鈴ちゃんは、ちょ〜うオシャレな女の子。洋服のコーディネイトから髪型にまでこだわって、毎日女子力に磨きをかけています(笑)  
 ひとりでするようになった、いろはちゃん。いつもお兄ちゃんとお姉ちゃんの後を追いかけます。音楽が大好きで、テレビからお気に入りの曲が流れてくると上手に踊ってくれます♪  
 パパ思いで、お弁当作りを手伝ってくれる優しい瞬汰朗くんと柚鈴ちゃん。人見知りだけど、素敵な笑顔でみんなを癒してくれるいろはちゃん。永石家の大切な宝物です♡

優しいお兄ちゃんの隼汰くんは、お絵かきが得意で、自作のモンスターや複雑な迷路を細かいたところまで描くのが上手。夜空に輝く星が好きで、初めてプラネタリウムでいろんな星を観たときは、大興奮でした。今年はカブトムシも幼虫から育て、何にでも興味津々。将来は、病気の人を助ける薬剤師さんになるのが夢です。  
 アウトドア派の星汰くんは、自転車が大好き。9月に補助輪なし自転車にすぐ乗れるようになりました。家のお手伝いをよくしてくれる星汰くん。洗濯物をたたむのが上手で、家族みんなの洋服をきれいにたたんでくれます。大きくなったら、大工さんになって大きなお家を作るのが夢です。  
 二人とも絵本が大好きで、寝る前に1冊ずつ読んでもらうのが日課です。家族や周りの人たちにたくさんかわいがってもらって大きく成長しています♪

ながいし しゅんたろう  
**永石 瞬汰朗**くん (5歳)  
 ゆず  
**柚鈴**ちゃん (3歳)  
 いろはちゃん (1歳)  
 (北多久町原の原)  
 こうじ  
 パパ/浩二さん  
 はるか  
 ママ/春香さん



パパ・ママから

パパとママのところに生まれてきてくれてありがとう！  
 どんなことにも恐れずにチャレンジする3人をいつも応援しています。

パパ・ママから

いつまでも助け合える兄弟になって欲しいな〜。  
 明るく・強く・優しく育ててね！

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

### 手作りチキンナゲット

1人分: エネルギー335kcal・塩分0.8g

材料 4人分

作り方

- A ・鶏むね肉…160g
- ・鶏ひき肉…120g
- ・たまご…1個
- ・ハーブソルト…小さじ1/3
- ・にんにく…3g
- ・小麦粉…大さじ3
- B ・小麦粉…50g
- ・ハーブソルト…少々
- ・揚げ油…適量
- C ・ケチャップ…小さじ4
- ・とんかつソース…小さじ4

- 1 鶏むね肉は粗みじん切りにする。(フードプロセッサーを使うと簡単にできます。)
- 2 ボールにAの材料をよく混ぜ合わせ、小判型にする。
- 3 Bの材料を合わせ、全体を2にまぶす。
- 4 170℃に熱した油にゆっくりと3を入れ、揚げる。
- 5 4を器に盛り、お好みでCのソースをかける。



親子料理教室に参加のみなさん

親子料理教室では、食べ物と体のはたらきについて学び、食べたもので体はできていることを確認しました。今月は親子料理教室で作られたメニューの中から「手作りチキンナゲット」を紹介します。手作りのため、添加物などの心配もなく安心です。また、鶏むね肉を豆腐に変えるなどして、自分なりにアレンジしても…。簡単にできますので、ぜひ作ってみてはいかがでしょうか。

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