



すくすくたくっこ子

はいぽ〜ず



えんだ はるほ
円田 春穂ちゃん (4歳)
ひろひみ
菜奈ちゃん (1歳)
くみこ
 (北多久町両の原)
 パパ/博文さん
 ママ/久美子さん

心優しい俊翔くんは、保育園で習う英語が大好きです。お家では、お皿ふきのお手伝いをしたり、弟の面倒を見たり、頼りになるお兄ちゃん。妖怪ウォッチのジバニャンが大好きで、ぬいぐるみも大切にしています。最近は、ひらがなが書けるようにがんばってます。笑顔がかわいい翔真くんは、お兄ちゃんのおもちゃを取ったり、食べ物を食べたりしてイタズラが大好き！お外でボールや三輪車で遊ぶ活発な男の子です。最近では、言葉をどんどん覚えて、歌も歌えるようになりました。今、二人はレゴブロックで遊ぶのがマイブーム。けんかもたまにするけど、本当は仲の良い兄弟です。

いつもにっこり笑顔の春穂ちゃんは、歌と踊りが大好き。もうすぐお遊戯会で踊るAKB48の「心のプラカード」もぼつちり歌って踊れます。お友達や先生に折り紙でハートや飛行機を上手に作ってプレゼントするのがマイブームです。甘えん坊の菜奈ちゃんも、踊りが得意。曲が流れると自然に体が動きます。しっかり者でお友達への身の回りのお世話もできて、ママの「ごみ捨てて〜」のちょっとしたお願いもきいてくれる優しい子です。二人は、プリキュアのファンで、宝箱にプリキュアのぬいぐるみを大切にしています。時々けんかもするけど、いつも一緒に仲良い姉妹です。

ふなきき しゅんと
船崎 俊翔くん (4歳)
しよま
翔真くん (2歳)
 (南多久町長尾)
としかず
 パパ/俊一さん
まゆみ
 ママ/真由美さん



パパ・ママから

いっぱい食べていっぱい遊んで大きくなってね。兄弟仲良くね♪

パパ・ママから

元気にすくすくおおきくなってね♪いつも笑顔をありがとう♡

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

ツナマヨパン

1人分：エネルギー291kcal・塩分0.8g

材料 4人分

作り方

- ・ホットケーキミックス…120g
- ・卵…1個
- ・牛乳…80cc
- ・ツナ缶…60g
- ・マヨネーズ…60g
- ・塩コショウ…少々
- ・パセリ…少々
- ・マヨネーズ…適量

- 1 ツナとマヨネーズ、塩コショウは混ぜ合わせておく。
- 2 ホットケーキミックスと卵を混ぜ、硬さをみながら牛乳を加え混ぜる。
- 3 アルミカップに6分目くらいまで生地を入れその上に混ぜておいた1をのせる。
- 4 その上にマヨネーズを適量かけ、パセリを振り、180℃のオーブンで約12分焼く。



多久市保育協議会給食部会のみなさん

今回のツナマヨパンは、ホットケーキミックスを使用しているので、すごく簡単に作れるレシピです。お家にある材料で手軽にできますので、中身の材料をコーンやウインナーに変えているんな材料でバリエーションをひろげ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