



すくすくたくっ子

はいぽ〜ず



おおいで **大井手** るきあ **琉夢**くん (5歳)
くれあ **来愛**ちゃん (3歳)
 (南多久町長尾)
ゆづいち **パパ** / 雄一さん
ゆかり **ママ** / 由香理さん

素敵な笑顔の音羽ちゃんは、いつもみんなの人気者。お散歩して石を拾ってみたり、ペンを握るとお絵かきしたり、なんにでも好奇心旺盛な女の子です。10か月で歩き出して、その成長の早さに家族はびっくり。今では、お皿を運んだり、机をふいたり、ママのお手伝いをしてくれるようになりました。少しずつ言葉も出るようになり、大人の話すこともよく聞いていて、わかるようです (笑)
 好きな食べものは、みかん！ひいばあちゃんの畑で採れたみかんを毎日たくさん食べて元気いっぱい。とってもおりこうさんで、ママのお仕事の時は、ひいばあちゃんに預けられてもおとなしく過ごせます。かわいい笑顔に癒されて、家族みんなが幸せです。

元気いっぱいの琉夢くんは、仮面ライダードライブやトックユウジャーのごっこ遊びが大好き。でも「赤ちゃんが生まれてきたら、すこ〜し静かにして、ドンドン暴れるのがまんもしなきゃな〜」って気遣う心優しいお兄ちゃんです。赤ちゃんが生まれてくるのをすごく楽しみにしています。
 しっかり者の来愛ちゃんは、自分とお兄ちゃんの保育園へ行く準備やご飯の準備のお手伝いもできます。アンパンマンとキティちゃんが大好きなおしゃれな女の子で、おしゃべりが上手でかわいい声でいっぱいお話してくれます (笑)
 お休みの日は、家族でお散歩したり、おでかけしたり。楽しく仲良しの大井手家で子どもたちは大きく成長しています♪

ぼ ば おとは **馬場** りゅうた **音羽**ちゃん (1歳6か月)
 (北多久町中の原)
なほみ **パパ** / 竜太さん
ママ / 直美さん



パパ・ママから

けんかしないで、仲良く♡すくすく大きくなってね

パパ・ママから

ゆっくり成長していいからね♡

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

豆腐とえびの蒸し物

1人分：エネルギー128kcal・塩分0.98g

材料 4人分

- ・えび…140g (12尾)
- ・しいたけ…45g (3枚)
- ・ゆでたけのこ…50g
- ・にんじん…40g
- ・木綿豆腐…300g
- ・塩…少々
- ・片栗粉…小さじ2
- ・わかめ (乾燥) …3g
- ・枝豆…30g
- ・だし汁…150ml
- A [塩…小さじ1/3
- ・しょうゆ…小さじ1/4
- ・みりん…小さじ1/2
- ・酒…小さじ1
- B [片栗粉…小さじ1
- ・水…小さじ1
- ・小松菜…80g
- ・練りわさび…小さじ1

作り方

- 1 えびは殻と背わたをとる。しいたけは石づきをとり薄切りに、たけのこは細切りにする。にんじんは飾り用に型で抜き、残りは粗みじん切りにする。
- 2 豆腐を軽くつぶして片栗粉と塩を加え、さっと水に戻したわかめ、枝豆、1のしいたけ、たけのこ、みじん切りにしたにんじんを加えて混ぜ合わせる。4等分にし、それぞれ器に入れる。えびと型抜きしたにんじんを上飾り蓋をする。蒸し器に入れ強火で5分、弱火にして7分蒸す。
- 3 小鍋にだし汁を沸かし、Aの調味料をあわせ味を調える。Bの水溶性片栗粉を加えてとろみをつける。
- 4 小松菜は茹でて3cmの長さに切り2の上のせて3のあんをかける。好みで練りわさびを天盛りにする。



食生活改善推進委員のみなさん

今回はおもてなし料理を紹介します。素材の味を生かし、だしのおいしさを楽しめる一品です。

問 健康増進課 ☎75-3355