



いえなが 莉緒ちゃん (5歳)  
 家永 結莉華ちゃん (2歳)  
 (北多久町多久原)  
 パパ/雄一さん  
 ママ/由佳子さん

パパの走る姿に刺激された莉緒ちゃん。近頃はランナーを目指してトレーニング! パパと一緒に莉緒ちゃんなりにがんばって走っています(笑) 運動だけでなく絵や文字を書くのも好きで、生活の中にある文字やいろんな興味のあるものを書いて遊んでいます。最近では、食事の準備でお皿をならべたり、お風呂掃除をしたりお手伝いもがんばるお姉ちゃんです。

わんぱくで人見知りの結莉華ちゃん。知らない男性には、なかなか笑顔を見せてくれませんが、一度心を開くと最高の笑顔でみんなを癒します。歌うのが好きな結莉華ちゃんは、お誕生日にももらったおもちゃのマイクを握り締めると、もう離しません(笑) お気に入りの童謡をかわいく上手に歌ってくれる我が家のアイドルです♪ お姉ちゃんのまねばかりしている結莉華ちゃんと、妹に譲ってあげる優しい莉緒ちゃんは自慢の仲良し姉妹です。

双子の男の子、詢くんと煌くんは、今年1年生の愛お姉ちゃんにとてもかわいがられています。

お兄ちゃんの詢くんは、泣き虫だけど、にっこり笑うと優しい雰囲気です。みんなを和ませてくれます。

弟の煌くんは、静かだけど、好奇心旺盛な行動派。立ちも上手になって、みんなの拍手ににっこり笑顔。

5月8日で1歳を迎える2人は、二卵性だから、タイプは全く違うけど、やっぱり仲良し。

おもちゃを取り合ったりするときや、愛お姉ちゃんがピョンピョン跳んで見せると、2人声をそろえてキャッキョと大笑い。

これからも仲良し3姉弟でいてね。

きしがわ 詢くん (1歳)  
 岸川 煌くん (1歳)  
 (北多久町筋原)  
 パパ/雅彦さん  
 ママ/さとみさん



パパ・ママから

双子育児に協力してくれる牛津と多久の両親や周りの人達に感謝!! これからもよろしくお祈りします。

パパ・ママから ふたりで仲良く思いやりのある子に育ててね♡

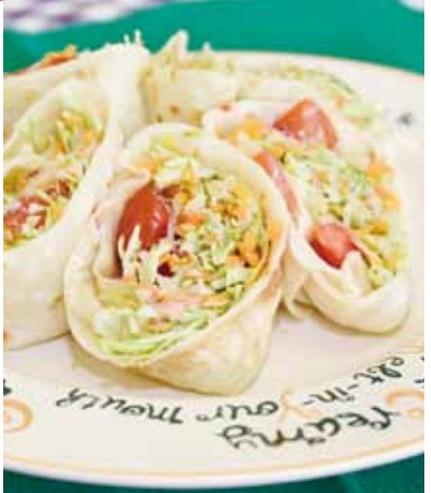
子どもさん(就学前)の登場を受け付けています!! 情報課広報広聴係 ☎75-2280) までご連絡を♪

問 健康増進課 ☎75-3355

HEALTHY COOKING ヘルシークッキング

## サラダブリトー

1人分: エネルギー286cal・塩分0.8g



材料 4人分

- ・キャベツ…150g
- ・新玉ねぎ…100g
- ・にんじん…100g
- ・トマト…100g
- ・ツナ缶…1缶(70g)
- ・薄力粉…150g
- ・塩…少々
- ・水…300g
- ・油…適量
- ・ごま油…大1
- ・薄口醤油…小2
- ・酢…小2
- ・砂糖…小1
- ・にんにくすりおろし…小1/4

作り方

- 1 キャベツは千切りして塩ひとつまみ(分量外)で塩もみをし、新玉ねぎは薄くスライスして、水にさらしておく。
- 2 にんじんは千切りにしてゆで、トマトは1cm角に切る。
- 3 ツナ缶は油をきる。
- 4 Aをしっかりと混ぜ合わせる。
- 5 フライパンに油をひき、中火で熱して、きれいな丸になるようにお玉1杯~1杯半入れる。
- 6 うっすら焼き目がついたらひっくり返す。裏目も同様に焼き目がついたらお皿にとる。
- 7 大きめのボウルでBを混ぜ合わせ、1~3を和える。
- 8 6でできたブリトー生地にて7を巻き、食べやすい大きさに切る。

今が旬の新玉ねぎは、悪玉コレステロールの増加を防いで血液をサラサラにします。また、疲労回復に必要なビタミンB1の吸収を高める作用もあります。新玉ねぎは辛みも弱いので、生でおいしく食べることができます。ブリトー生地で作る野菜は、旬の野菜にかえたり、野菜の味付けをかえたりと、アレンジしてみてください。

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

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 情報課 広報広聴係 印刷 株式会社 音成印刷 発行日 平成27年5月1日