



おかしま める
岡島 愛瑠ちゃん (1歳)

(南多町長尾)
りゅういち
パパ/竜一さん
えみ
ママ/絵美さん

人見知りをもたなくない、愛嬌たっぷりの愛瑠ちゃん。知らない人にも笑顔を見せたり、手を振ったりと、とにかく周りを Happy にしてくれます。

最近ではアンパンマンの絵本がお気に入り、自分で持ってきては、ひざのうゑに“ちょこん”と座って「読んで」とばかりに微笑みかけてくれます♡

好奇心旺盛で、いろんなものに興味津々の愛瑠ちゃんは、なんでもおもちゃにして上手に遊びます。

「パパ、ママ、バーバ、ジージ、マンマ」など、しゃべれるようになってきた愛瑠ちゃん。パパ、ママの真似をして電話でしゃべる仕草が愛らしいです。

ママがいなくてもパパとのお出かけやジージ、バーバとのお留守番もちゃんとしてくれる手のかからない我が家のアイドルです。

早寝早起きで健康体！保育園にも喜んで通っている活発な翼暢くんは、ボール投げやすべり台が大好き。いつも元気いっぱいに遊んでいます。怖いもの知らずで、ひとりで歩けるようになってからは「歩いてはコケて」をよくするので、いつもアザだらけです(汗)

1歳児とは思えないほど、なんでもしっかり食べてくれる翼暢くん。「ママあ」で呼んでいるのか「マンマあ」で言ってるのか…(笑)最近では、アンパンマンのパンにハマっています♡

動物が大好きな翼暢くんは、飼ってる犬だけでなく、家業の養豚場に行くのを楽しみにしています。

パパが休みの日には、甘えん坊のパパっ子になる翼暢くん。ジージとバーバ、家族みんなから、かわいがられて「すくすく」と成長中です。

うえの しょうま
上野 翼暢くん (1歳)

(多久町石州分)
よしひこ
パパ/義彦さん
あき
ママ/亜希さん



パパ・ママから

12月にはお兄ちゃんになるね♡
これからも、優しく思いやりのある子に育ててネ♡
いつも、その笑顔にみんな救われます。翼暢ありがとう♡みんな大好きだよ♡

パパ・ママから

活発でおてんばさんの愛瑠ちゃん、毎日笑顔にさせてくれてありがとう♡
変わらずに笑顔で元気いっぱい育ててね。

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♪

HEALTHY COOKING ヘルシークッキング

魚の甘酢あんかけ

問 健康増進課 ☎75-3355

1人分: エネルギー162cal・塩分1.0g

材 料 4人分

- ・白身魚……60g×4
- ・塩……少々
- ・こしょう……少々
- ・酒…大さじ1と小さじ1
- ・おろししょうが…12g
- ・片栗粉……大さじ1
- ・サラダ油……大さじ2
- ・にんじん……40g
- ・たまねぎ……40g
- ・みずな……32g
- ・だし汁……120cc
- ・うすくち醤油…小さじ2
- ・砂糖…大さじ1と小さじ1
- ・酢……大さじ2と2/3
- ・レモン汁…大さじ1/2

水溶き片栗粉

- ・水…大さじ1
- ・片栗粉…大さじ1

作り方

- 1 白身魚は、キッチンペーパーで水気を拭いて、塩・こしょうをし、酒をふりかけておろししょうがをすり込むように塗る。
- 2 にんじんは千切りにして、玉ねぎはスライスし、水菜は2~3cmに切る。
- 3 下処理した魚に片栗粉をまぶし、フライパンで揚げ焼きして取り出しておく。
- 4 残った油でにんじん・たまねぎを炒め、よく混ぜ合わせたAを加え、炒め合わせる。
- 5 水溶き片栗粉を4に加え、とろみをつけて火を止め、レモン汁と水菜を加える。
- 6 お皿に魚を盛って5の甘酢あんをかける。

食生活改善推進委員は、「私達の健康は私達の手で」というスローガンのもと、日々活動しています。今回の料理のポイントは、これから暑くなって食欲が落ちてくるため、さっぱりと食べられるように酢やレモンを使用しました。



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

