



すくすくたくっ子

はいぽ〜ず



ふじかわ
藤川 りの
莉望ちゃん (5歳)
もか
智那ちゃん (8か月)
(北多久町砂原)
まさゆき
パパ/ 匡孝さん
みさお
ママ/ 操さん

天真爛漫な莉望ちゃんは、いつも元気いっぱい家族の中心にいる小悪魔なお姉ちゃん。「SHINee (シャイニー)」や「BIGBANG (ビッグバン)」がお気に入り、みんなの前で、ちゃんと韓国語で歌って踊ってくれます♥将来の夢は“ハンバーガー屋”さん。美味しいハンバーガーをみんなに食べてもらっただけでなく、「しっかり儲けます！」と商売人根性も…。(笑)

いつもニコニコで愛嬌満点の智那ちゃんは“ちょこん”と座って、家族みんなを癒してくれる天使です。あんまり泣かず手のかからない智那ちゃんは、くまさんのぬいぐるみがお気に入り。気がつくと“かぶかぶ”かじっています (笑)

お店にお客さんが来るとしっかり「あいさつ」をしてくれる看板娘の莉望ちゃんと、視線でみんなを虜にする智那ちゃん。ふたりは、家族みんなに愛されている仲よし姉妹です。

パパ・ママから

二人の天使は、家族の宝物です♥
これからも姉妹仲良く元気に育ってください。

素直でやさしいっぱいの常太郎くんは、弟や妹の面倒もしっかり見てくれる頼もしいお兄ちゃんです。体を動かすことが好きで、最近、近所を自転車で走り回るのが日課です。

不思議ワールド全開の蓮太郎くんは、自由気ままで照れ屋さん。自分の世界で生きています (笑) 恐竜や昆虫が好きで、いろんな虫もさわれます。

ふたりのお兄ちゃんをやっつける強い女の子の凜子ちゃん。その秘訣は、いっぱい食べること (笑) おにいちゃんよりいっぱい食べて元気ですくすく育っています。

トイレ掃除などお手伝いをしてくれる常太郎くんと、要領がよく負けん気の強い蓮太郎くん。ハイハイがすぐ早くてお兄ちゃんたちを追いかけまわっている凜子ちゃん。けんかもするけど仲よし兄妹です。

たしる じょうたろう
田代 常太郎くん (6歳)
れんたろう
蓮太郎くん (4歳)
りんご
凜子ちゃん (1歳)

(北多久町筋原)

しんご
パパ/ 真吾さん
あんな
ママ/ 安奈さん



パパ・ママから

常、蓮、凜 3人仲良く元気に育って、笑顔がいっぱいの日々をすごそうね♥ 愛しと〜よ♥

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

オレンジぷるるんゼリー

問 健康増進課 ☎75-3355

材料 4人分

- ・オレンジジュース…300cc
- ・にんじん……………200g
- ・レモン汁……………小さじ1
- ・炭酸水……………100cc
- ・ゼラチン……………8g
- ・砂糖……………30g

作り方

- 1 にんじんは薄いいちょう切りにし、200ccの水を加えてふたをして、柔らかくなるまで煮る。
- 2 1をミキサーにかけて、オレンジジュースを加える。
- 3 ゼラチンを水80ccで溶かして2に加え、再度火にかけて完全に溶けたらレモン汁・炭酸水を加える。
- 4 荒熱をとり、とろみがついたら水に濡らした型などに入れて冷やす。

1人分：エネルギー160cal



食物繊維・ビタミン
たっぷり濃厚オレンジゼリーは、

- ①ビタミンたっぷりで美肌効果も期待できますよ。
- ②食物繊維は糖の吸収をおだやかにしてくれます。

私たちお多福エプロン隊は、子どもたちを対象にエプロンシアターや健康カルタなどの教材を活用して、食育活動を行っています。これからの暑い季節に“ぴったり”の見た目も涼しいデザートレシピを紹介します。今回は“にんじん”を使用することで、野菜の摂取量アップ!にんじんが苦手な人も挑戦してみたいかですか?



▲お多福エプロン隊のみなさん

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7月1日