



すくすくたっ子

はいぽ〜ず



ほうそうじ ひめか
寶藏寺 姫華ちゃん(2歳)
 (北多久町中多久二区)
 なかひろ
 パパ/貴弘さん
 ママ/このみさん

人見知りをまったくしない姫華ちゃんは、どこでも誰にでもあいさつができる礼儀正しい子。お買い物先でも見知らぬ人にもちゃんとあいさつをしてくれます(笑)

おしゃべりが得意で、家族以外の人でもしっかり会話ができて、誰にでもいつも笑顔でいろんなことを話してくれます。

手先が器用で、小さいLEGOブロックを上手に組み立てながら、いろんなものを作る姫華ちゃん。おもちゃで遊ぶときは、鼻歌を歌いながらひとりでも楽しそうに遊んでいます。

最近では、お手伝いもしてくれるようになり、毎日トイレのタオル交換をしてくれて大助かり♡お野菜が大好きで、ご飯も好き嫌がなく、いっぱい食べてくれます。

活発すぎて大変だけど、みんなを癒してくれる寶藏寺家の天使姫華ちゃん。苦手なことを少しずつできるようになって、すくすく成長中です。

双子の姉の菜々花ちゃんは、人懐っこい性格で初対面の人にも満面の笑みで愛嬌たっぷり。怜央(れお)お兄ちゃんが大好きで、いつもお兄ちゃんに甘えに行きます。

踊りが大好きな妹の梨々花ちゃんは、家族の前で、作詞作曲した歌を歌いながら元気に踊ってくれます。久玲愛(くれあ)お姉ちゃんが大好きな梨々花ちゃん。いつもお姉ちゃんの後を追いかけています。

最近では、ふたりとも保育園から帰ってくると、着替えた洋服を洗濯機に入れるようになりました。

寝顔は区別がつかないほど似ているふたりですが、性格は似ていない姉妹(笑)でも、どちらかが病気のときは、気になる様子で、離れたがりません。

ふたりはケンカもいっぱいするけど、絵本の読み聞かせごっこやままごとなど、楽しく遊びながら元気に成長中です♡

はら ななか
原 菜々花ちゃん(3歳)
 りりか
梨々花ちゃん(3歳)
 (北多久町中の原)
 なかひろ
 パパ/岳大さん
 みゆき
 ママ/美由紀さん



パパ・ママ
 から

いつまでも姉妹仲良しでいてね☆
 なんでもたくさん食べて大きくなあれ!!

パパ・ママ
 から

いつも活発でたくさん笑顔を見せてくれてありがとう!!
 これからもすくすく大きく育ってね。
 姫華とお喋りするのが大好きです♡

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♪



ヘルシークッキング

レタスとトマトのスープ

問 健康増進課 ☎75-3355



1人分: 98.2kcal・塩分12g

材 料

4人分

- ・トマト……………100g
- ・レタス……………80g
- ・玉葱……………100g
- ・パセリ……………2g
- ・ベーコン…………60g
- ・干ししいたけ…2g
- ・こいくち醤油…小さじ2
- ・みりん……………小さじ2
- ・こしょう…0.04g
- ・薄口醤油…4cc
- ・コンソメ…3.2g
- ・煮干し……………8g
- ・水……………480cc
- ・片栗粉……………2g

作り方



- 1 レタスは短冊切り、玉葱は薄くスライス、トマトは1cm幅の角切り、パセリはみじん切りにする。干ししいたけは薄くスライス。ベーコンは、短冊に切る。
- 2 鍋に煮干しでとっただし汁を入れ、コンソメを加え材料を煮えにくい順番(ベーコン・干ししいたけ・玉葱・レタス・トマトの順)に加える。
- 3 Aの調味料を加え、最後に水溶き片栗粉を入れ、味を見て完成。



レタスとトマトのスープは、給食で毎年夏の時期に提供しているメニューの1つです。夏野菜のトマトを使っているので、後味もさっぱりして飲みやすく、子どもたちにも人気です。

夏野菜には、体を冷やす効果もあるので、熱中症の予防にも最適です。給食では、紹介している材料に、とき卵を加えることが多いですが、トマトが苦手な人にも飲みやすくなり、栄養価もさらにアップしますよ。スポーツをする人にはもちろん、暑くて食欲がわかない時にも、ぜひおすすめですよ!

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



▲東部校での調理の様子。ちゃんと美味しく出来上がりました

- 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9月1日

No.651

September 2015
 市報TAKU

自然保護のため再生紙を使用しています。

