

★カルシウムたっぷり焼きおにぎり



材料 (4人分)

- 温かいご飯……茶碗3杯分 (300g)
- ベビーチーズ……4個
- 桜エビ……10g
- 大ねぎ……10cm
- 白ごま……13g
- しょうゆ……適量
- 油……適量

作り方

- ① 大ねぎはみじん切り、チーズも小さめの角に切る。
- ② 温かいご飯に切った大ねぎ、チーズ、桜エビと白ごまを入れて全体にいきわたるように混ぜる。
- ③ 水少量を手につけ小判型に丸めて少し冷ます。
- ④ フライパンに油を入れ熱くなりすぎないうちに丸めたご飯を入れて中火で焦げ目がつくまで焼く。
- ⑤ 油を少し足してしょうゆを塗りながら両面焼く。



保育協議会のみなさん

毎日、元気な心と体を作るために、おいしく楽しい給食作りに努めています。子どもも大人も不足しがちなカルシウムですが、手軽に作れてカルシウムが取れやすい「カルシウム焼きおにぎり」を紹介します。桜えび、チーズ、ごま、大ねぎがたっぷり入って彩りもよく、素材の味を生かしたやさしい味です。具をシラスや青しそに変えても good!

多久市食育推進協議会委員が作るメニューを紹介しています

ハサミで切り取って、レシピ集を作りましょう。

すくすくたくっ子  
はいぽーず

たなか ゆうな まりな あやな  
田中 悠菜 ちゃん 菜里菜 ちゃん 絢菜 ちゃん  
(4歳) (4か月) (2歳)

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♪

たぐち のあ  
田口 叶華 ちゃん  
(11か月)



果物が大好きな悠菜ちゃんは面倒見の良いお姉ちゃん。絢菜ちゃん はママごとに夢中で、おばあちゃんや悠菜ちゃんと一緒に遊んでいます。大きな瞳がキラキラ輝く菜里菜ちゃんはチャーミングな女の子☆

ピンクが似合う、乙女な叶華ちゃん。とっても活発でつかまり立ちしながらお家の中を駆け回ります! 音楽に合わせて体を揺らす姿がとってもチャーミングです♡

パパ・ママから 大きくなっても姉妹仲良く、助け合っていきましょう。

パパ・ママから 明るく元気に育っていきましょう!

(南多久町西ノ谷) パパ/隆義さん ママ/美菜子さん

(東多久町別府二区) パパ/一成さん ママ/沙織さん