



早寝・早起き・朝ごはん

お好み揚げ

1人分

127 kcal

塩分 0.5g

野菜量 33g

4人分でこの量の野菜を使っています



材料 (4人分)

ベーコン	1/2枚
キャベツ	1枚
玉ねぎ	1/2個
にんじん	20g
小ねぎ	12g
山芋(長芋)	25g
ちりめんじゃこ	大さじ2と小さじ2
パン粉	1カップ
卵	1/5個
白だし	小さじ2
揚げ油	適量

作り方

- ① Aをみじん切りに、小ねぎを小口切りにする。
- ② 山芋はすりおろし、ちりめんじゃこは、湯通しをして、ざるにあげ、水切りをする。
- ③ ボウルに①・②・Bを入れ、混ぜ合わせて生地を作る。
- ④ ③を丸めて、油で揚げる



多久市保育協議会 給食部会のみなさん

ベーコンの代わりに、チーズを使っても美味しいです。ただし、チーズにも塩分が含まれるため、白だしの量を減らしてください。また、ひじきを入れるとカルシウムの量が増え、海藻類が苦手なお子さんでも食べやすくなりますよ。



※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

はいおぼーず!

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♪

むらた ももか
村田 桃花 ちゃん(3歳) ゆずか
柚花 ちゃん(1歳)



お姉ちゃんがすることに、何でも興味があり真似をすることに夢中の柚花ちゃん♪ 桃花ちゃんは、人を笑わせることが大好きで、家族みんなの元気の源です♣️よく食べて、よく寝て、よく笑って、すくすく成長中です♥

パパ・ママから

2人のおかげで、笑いと驚きでいっぱいの毎日です。ケンカをするときもあるけれど、これからも家族なかよく、たくさん遊ぼうね♥

(北多久町砂原) パパ/駿介さん ママ/由佳さん

あらたに たお
荒谷 太央 くん(3歳) そうすけ
湊介 くん(4歳)



湊介くんは、太央くんと恐竜のおもちゃの取り合いになった時、そっと譲ってくれる優しいお兄ちゃん★笑顔がかわいい太央くんは、面倒見のいいお兄ちゃんやパパママが大好き♥とにかく活発で外でも中でも動きまわる元気いっぱいの荒谷兄弟です♣️

パパ・ママから

弟想いの優しい湊介♥自由気ままな太央♥自分らしく大きく育ってね♥

(東多久町別府二区) パパ/一幸さん ママ/夕紀さん

市報たく

たく日和 11
2018 NO.689

〔発行〕多久市 〒846-8501 佐賀県多久市北多久町大字小侍7-1
Tel. 75-2280 Fax. 75-2110 E-mail: koho@city.taku.lg.jp
〔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30年11月1日

多久市公式HP



自然保護のため再生紙を使用しています。

