

すくすくたくつ子

はいカメラポーズ!

いとろ
伊藤 璃子 ちゃん(3歳)



“おかあさんといっしょ”を見ながら歌って踊って元気いっぱい
の璃子ちゃん。最近、毎日のようにトマトにハマっている様子
♣児童センターでは、ブランコでお母さんと一緒に遊ぶことが大好きです♡

パパ・ママ
から

いつも元気いっぱいの璃子ちゃん。
保育園のお友達といっぱい仲良く遊んでね♡

(北多久町多久原) パパ/浩平さん ママ/樹里さん

あらしま おうが
荒嶋 櫻牙 くん(1歳)



満開の桜の中でお父さんに大好きな“たかいたかい”を
してもらって満面の笑顔の櫻牙くん★最近、動いている
ものに興味津々で、外で遊んでいるときに車が通ると、目
で追いつけて楽しんでます♪

パパ・ママ
から

1歳になりましたね。小さく生まれましたが、そんな事を感じ
させないくらい元気いっぱいワンパク坊主に育っていること
をととても嬉しく思います。これからも沢山思い出を作ろうね♡

(北多久町砂原) パパ/純也さん ママ/結衣さん

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♪

ハサミで切り取って、レシピ集を作りましょう。✂

Healthy
Cooking

早寝・早起き・朝ごはん

ニンジンツナトースト

材 料 (2枚分)

- にんじん 1/3本
- ツナ缶 1/2缶
- 塩こしょう 適量
- 食パン(6枚切) 2枚
- ピザ用チーズ 50g



作 り 方

- ① にんじんを千切りにし、油を切ったツナ、塩こしょうと混ぜ合わせる。
- ② ①を耐熱容器に入れて、ふんわりラップをかけて500wで約3分レンジで加熱する。
- ③ 食パンに②と、チーズをのせる。
- ④ トースターで、チーズに焼き目がつくまで加熱する。

1人分この量の野菜を使っています



1人分 /

317 kcal
塩分 1.6g

野菜量
25g



健康増進課 管理栄養士の田中順子さんと太田彩菜さん

にんじんは、通年食べることができる緑黄色野菜です。緑黄色野菜の1日あたり目標量は120gです。作り方の②までまとめて作っておくと、短時間で作ることができて朝ごはんにぴったりです。



※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

市報たく

たく日和

5
2019 NO.695

[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] 令和元年5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。

