

すくすくたくつ子

はい！ポーズ！

なかしま りんたろう
中島 凛太郎くん(1歳1か月)



サガン鳥栖を家族みんなで応援に行く凛太郎くん♣その影響でボール蹴りに最近ハマっています♪大好きなバナナとヨーグルトを食べてのついつい“ひょっこ”みたいになり、とてもチャーミングな凛太郎くんです♥

パパ・ママから

食べるの大好き凛太郎。一緒に美味しいものたくさん食べに行こうね！たくさん食べて、たくさん遊んで、たくさん寝て大きくなーれ！ボール蹴りが上手だから、将来はサッカー選手をパパは期待しています！笑これからもサガン鳥栖と一緒に応援しようね！

(東多市古賀三区) パパ/栄治さん ママ/和美さん

やました かな
山下 葉奈ちゃん(11か月)



何より白ごはんが好物の葉奈ちゃん♣最近“バイバイ”を覚えたので、みんなに笑顔ですぐ“バイバイ”をします♥音の出るおもちゃが気に入りで、愛犬のまめ太と一緒に遊んでいます♪

パパ・ママから

笑顔がとっても可愛い葉奈。これからもまめ太兄ちゃんと仲良く素直で優しく元気いっぱい大きくなってね。

(北多市高木川内) パパ/裕樹さん ママ/晶子さん

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

卵とじ丼

1人分 /

371 kcal

塩分 2.2g

野菜量 50g

材料 (2人分)

- 油揚げ 2枚
- にんじん 1/3本
- ねぎ 4本
- ぶなしめじ 1/2パック
- 水 100cc
- A ○めんつゆ 大さじ1.5
- 砂糖 小さじ2
- 卵 2個
- 温かいごはん 2杯

作り方

- ①油揚げは短冊切りに、にんじんは千切り、ねぎはにんにくに長さをそろえて切る。ぶなしめじは石づきを取り除いて小房にわける。
- ②耐熱容器に①とAを入れ、ふんわりラップをかけてレンジで600w2分ほど加熱する。
- ③②へ溶きほぐした卵を全体に回し入れて再びラップをふんわりかけ、レンジで500w50秒ほど加熱する。
- ④温かいご飯に③をのせる。

1人分はこの量の野菜を使っています



多市食生活改善推進協議会のみなさん

市販のカット野菜や冷凍野菜を使うとより短時間でできます。卵のかたさはお好みに調整してください。朝ごはんは、栄養満点のどんぶりで決まり！



※多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

6
2019 NO.696

〔発行〕多市 〒846-8501 佐賀県多市北多市大字小侍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6月1日

多市公式HP



自然保護のため再生紙を使用しています。

