

すくすくたくっ子

はいぱーず!

きしかわ あいさ しょうき たまき
岸川 葵咲ちゃん(11か月) 匠輝くん(3歳) 碧輝くん(5歳)

こが はづき たくみ
古賀 葉月希ちゃん(2歳) 匠海くん(1歳)



碧輝くんと匠輝くんはとにかく活発で、外に出て虫取りに夢中の様子★家の庭では水遊びがブームでケンカしながらも仲良しです♪葵咲ちゃんは最近つかまり立ちができるようになり、いつもニコニコしているので、岸川家の太陽のような存在です♥

弟のお世話にハマっていて、ご飯を食べさせたり、お茶を飲ませてくれたり、最近ますますしっかりとしてきた葉月希ちゃん♥ママはいつも助けられています♥匠海くんは、ボールがあると、とりあえず投げたくなるようで、それが終わるとお姉ちゃんと一緒に歌を歌っていつも元気いっぱいです♪

パパ・ママから 元気でたくましく周りのみんなに優しくできる子になってね♥

パパ・ママから いつもニコニコ笑っている2人が大好きです。これからも2人仲良く思いっきり遊んで大きくなってね♥

(南多久町長尾) パパ/まさみ 正美さん ママ/あや 綾さん

(北多久町山犬原) パパ/まさみ 征樹さん ママ/なおこ 菜保子さん

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

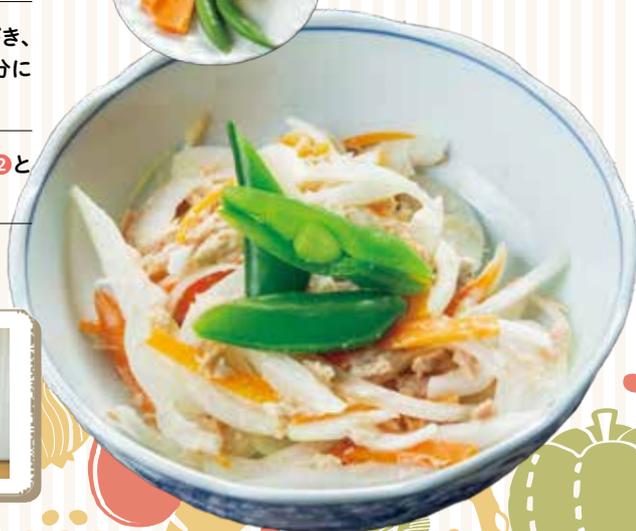
早寝・早起き・朝ごはん 新玉ねぎのサラダ

- 材料 (4人分) ……………
- 新玉ねぎ …………… 1個 (200g)
 - にんじん …………… 1/2本 (40g)
 - スナックえんどう …………… 6本
 - ツナ缶 …………… 1缶 (60g)
 - うすくちしょうゆ …………… 小さじ2
 - マヨネーズ …………… 大さじ2

- 作り方 ……………
- 1 新玉ねぎはうすくスライスしてお皿に広げておく。
 - 2 にんじんは千切りにしてさっとゆがき、スナックえんどうはゆがいて2等分に切る。
 - 3 ボウルに合わせておいたAと①・②とツナ缶を入れて混ぜ合わせる。

1人分はこの量の野菜を使っています

1人分 / 野菜量 67g 塩分 0.7g 101kcal



お多福エプロン隊のみなさん

新玉ねぎは水にさらすより、お皿などに20分ほど広げておくほうが栄養そのままに、よりおいしく食べることができます。前日の夜に作っておくと味がなじみます。玉ねぎで作る場合、レンジなどで加熱して和えてください



※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

7
2019 NO.697

[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7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。

