

すくすくたくっ子

はいカメラポーズ!

ななうら あんじゅ りんか
七浦 杏珠 ちゃん(7歳) 凜果 ちゃん(5歳)



とみなが
富永 るりか ちゃん(6歳)



“あじさい”では、お気に入りの場所で撮影した仲よし七浦姉妹♡1月から始めた習い事で、杏珠ちゃんはダンス★凜果ちゃんは体操♪にそれぞれハマっています。杏珠ちゃんはダンスをセクシーに踊ること、凜果ちゃんは側転ができるようになることを目標に日々頑張っています♣

カメラを向けると自然とポーズをしてくれて♣笑顔が素敵で可愛い、るりかちゃん♡保育園ではマーチングの練習で小太鼓を任されて日々特訓中♪最近では、ママの料理のお手伝いを進んでしてくれる、お利口さんです★

パパ・ママから いつも2人でミュージカルみたいに歌って踊って楽しませてくれてありがとう。笑うと目がなくなる笑顔が大好きだよ♡

ママから 元気で誰にでも優しくできる素敵な女の子になってね♡

(東多町大門) パパ/恭平さん ママ/英子さん

(北多町砂原) ママ/涼香さん

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 春雨の酢の物

1人分 / 野菜量 25g

57 kcal

塩分 0.6g

- 材料 (4人分)
- 春雨(乾) 20g
 - ツナ缶 20g
 - キャベツ 40g
 - きゅうり 40g
 - にんじん 20g
 - 酢 大さじ2
 - うすくちしょうゆ 小さじ2
 - 砂糖 大さじ2
 - 塩 少々

作り方

- ①Aの調味料を加熱する。
- ②春雨をゆでる。ツナ缶の油をきる。
- ③キャベツを太めの千切り、きゅうりは輪切り、にんじんは千切りにする。
- ④③をさっとゆでて冷ます。
- ⑤②・④を①で和える

1人分がこの量の野菜を使っています



多摩市学校給食センターのみなさん

酢の物に春雨とツナを加えました。暑い季節にぴったりの酢の物に、春雨が入ることによって食感もよく食べやすくなります。



※多摩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

8
2019 NO.698

[発行] 多摩市 〒846-8501 佐賀県多摩市北多町大字小侍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 8月1日

多摩市公式HP



自然保護のため再生紙を使用しています。

