



こが みこと あおい
古賀 海琴くん(5か月) 葵海くん(3歳)



戦隊ものが大好きで、なりきって遊ぶのが大好きな葵海くん★
機関車トーマスもお気に入り、いつもおもちゃを並べて見せてくれます♣️お兄ちゃんが大好きな海琴くんは、最近寝返りができるようにになりました♪とても元気な仲よし兄弟です♥

パパ・ママ から すくすくと自由気ままに生きてください。
古賀家に生まれてきてくれてありがとう♡

(北多久町メイプルタウン) パパ/ひろき 弘樹さん ママ/みずき 水希さん

いえなが ゆいと
家永 結叶くん(2歳)



元気いっぱい遊ぶことが大好きな結叶くん♣️なかでも野球に夢中です♥野球選手のようなスイングで、上手にボールを飛ばします★食べ物ではみかんが大好物で、特に缶詰の甘いみかんがお気に入りです♪

パパ・ママ から 野球が大好きゆいくん。ボールとバットを持ってフルスイング。将来が楽しみだよ♡

(北多久町多久原) パパ/ゆういち 雄一さん ママ/ゆかこ 由佳子さん



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。✂

早寝・早起き・朝ごはん

野菜の玉ねぎドレッシングあえ

1人分 /

55 kcal

塩分 1.0g

野菜量 56g

材料 (6人分)

○キャベツ	90g
○ハム	20g
○にんじん	30g
○コーン	30g
○きゅうり	120g
○玉ねぎ	70g
酢	大さじ2
うすくちしょうゆ	大さじ2
みりん	小さじ1
A サラダ油	小さじ2
砂糖	大さじ2
塩	少々

作り方

- 1 すりおろした玉ねぎを、Aと合わせ加熱してドレッシングを作り、冷ましておく。
- 2 キャベツを太めの千切り、にんじんとハムは千切りにし、きゅうりは輪切りにする。
- 3 野菜をさっとゆでて冷ます。
- 4 野菜とハム、コーンをドレッシングで和える。

1人分がこの量の野菜を使っています



多久市学校給食センター栄養教諭

多久産の玉ねぎで作ったドレッシングです。すりおろした汁ごと使うので、玉ねぎのうま味たっぷりです。季節の野菜と和えて味わってください。



※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 9
2019 NO.699

【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 広報聴係 【印刷】 株式会社音成印刷
【発行日】 令和元年9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。

