

すくすくたく子

はいカメラポーズ!

かもち ふく
蒲地 芙来ちゃん(5歳)



児童館「あじさい」の外の遊具で元気いっぱい遊ぶ芙来ちゃん
♥運動神経抜群で、うんていもスイスイ渡れます★ピアノも上手で、保育園から帰ったら毎日弾いています♪ジブリアニメは繰り返し見るほど夢中です♣

ママから

にこにこ笑っているふくが大好き。
これからもたくさんの笑顔ですごせますように♡

(北多久町メイプルタウン) ママ/瑛理子さん

ひらた ゆわ
平田 由羽ちゃん(9か月)



パパが作ってくれた服を着て、笑顔いっぱいの由羽ちゃん♥
人見知りせず、みんなにニコニコ笑いかけられます♪最近ずりばいができるようになり、大好きなミニカーをめがけて一直線★音の鳴るおもちゃもお気に入りです♣

パパ・ママから

日に日に赤ちゃんからお姉さんになりますね。成長が見られて嬉しいです。このままずっと大きくなってね♡

(南多久町泉町) パパ/勇矢さん ママ/聡子さん

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、レシピ集を作しましょう。



早寝・早起き・朝ごはん

T・K・G (卵かけごはん) 焼き

1人分 /

252
kcal

塩分
1.9g

材 料 (1枚分)

- 卵 1個
- ごはん 200g
- しょう油 小さじ1
- サラダ油 小さじ1
- とろけるチーズ お好みで

作り方

- ①溶いた卵にごはんとしょう油を混ぜ合わせる。
- ②フライパンにサラダ油を熱して、①を入れて平らに広げる。
- ③焼き目がついたら、ひっくり返し、とろけるチーズをのせて蓋をする。
- ④チーズがとろけたら完成。

幡船の里 ふなやま まゆみ
船山真由美さん

卵かけごはんを一工夫して焼きました。混ぜて焼くだけなのでとっても簡単です。サラダや味噌汁などと一緒に食べることで、素敵な朝ごはんになります。野菜をサンドしてライスバーガーにするのもおすすめです。



※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 10
2019 NO.700

〔発行〕多久市 〒846-8501 佐賀県多久市北多久大字小侍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10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。

