

すくすくたくつ子

はいカメラポーズ!

やまもと りこ 山本莉仔ちゃん(5歳) りみ 莉実ちゃん(1歳) りく 龍空くん(3歳)



妹の莉実ちゃんが大好きで、ますます優しくしっかり者になった莉仔ちゃんと龍空くん♪莉実ちゃんは甘えん坊で、いつもお姉ちゃんとお兄ちゃんのまねっこをしています♥すべり台やブランコで遊ぶことが大好きな、仲良し3きょうだいです★

パパ・ママから

ケンカしながらも3人いつも一緒に遊んで笑顔がたくさん見せてくれて、パパもママも幸せです。元気いっぱいスクスク育ってね♡

(東多久町古賀平) パパ/誠治さん ママ/由香利さん

ひやくたけ ももか 百武桃叶ちゃん(5か月)



はなかつぱの歌を聴くと笑顔になる桃叶ちゃん♥最近には気になるものがいっぱい、キョロキョロ観察しています♣2人のお姉ちゃんから絵本を読んでもらったり、お風呂に入れてもらったりするのが大好き♪家族みんなのアイドルです★

パパ・ママから

ももちゃんの笑顔で、みんなが笑顔になります。ありがとう!!元気に大きくなーれ♡

(北多久町砂原) パパ/誠二さん ママ/あゆみさん

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

## チーズトースト

1人分 /

264 kcal

塩分 1.3g

材料 (1人分)

食パン(6枚切) ..... 1枚  
牛乳 ..... 60cc  
とろけるチーズ ..... お好みで

作り方

- ①食パンを一口大の大きさに切ってお皿に盛る。
- ②①に牛乳を回しかけ、お好みでとろけるチーズをかける。
- ③トースターで焼き目がつくまで焼く。



幡船の里の船山真由美さん

火を使わない、お子さんにもできる簡単朝ごはんです。食パンは手でちぎっても大丈夫です。牛乳の量はお好みで調節してください。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。冬休みの朝ごはんはいかがですか。



※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 12  
2019 No.702

[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12月1日

多久市公式HP



UD FONT  
by MORISAWA

自然保護のため再生紙を使用しています。

