すくすくたくっ子

はいぽーず！

山口悠紀くん(11か月)　葵ちゃん(6歳)

姉の葵ちゃんはもうすぐ小学生で、毎日計算やひらがなの練習を頑張っています★弟の悠紀くんは食べることが大好き♣好き嫌いせず何でもモグモグ食べています♥家族みんなに愛されながら、すくすく成長中です♪

パパ・ママから　いつも弟のことをお世話してくれるやさしいお姉ちゃん♡姉弟仲良しです。
にこにこ楽しく遊んでくれて嬉しいです。

（多久町西の原）パパ／博さん　ママ／桜子さん

川内心椰ちゃん(9か月)

おせんべいや「エイセイボーロ」が大好きな心椰ちゃん♥撮影の日にはお姉ちゃんから食べさせてもらって大喜びでした♪最近はタオルがお気に入りで、特にタグを触って遊ぶことにハマっています★いつも笑顔のお利口さんです♣

パパ・ママから　みんなの癒し♡いつもニコニコ心椰ちゃん。
素直にまっすぐ育ってね♡

（北多久町砂原）パパ／真吾さん　ママ／千代子さん

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

レンジ de オムレツ

＼ 1人分 ／

125 kcal　塩分 0.7g　野菜量 20g

材　料（4人分）

- 卵 …… 4個
- ベーコン …… 2枚
- ほうれん草（冷凍） …… 80g
- 牛乳 …… 大さじ4
- とろけるチーズ …… 20g

作り方

1. ベーコンを細切りにする。
2. 材料を全て混ぜ合わせ、耐熱容器に注ぎ分ける。
3. ラップをせずに600wで2.5分加熱する。

※レンジによって加熱具合が異なります。様子を見ながら調整してください

1人分でこの量の野菜を使っています

PTA母親部のみなさん

冷凍野菜を使うことで時短になります。アレンジとして、牛乳を大さじ4さらに加え、耐熱容器に一口大に切った食パンを並べます。卵液をパンに回しかけ、ラップをして600wで2～3分加熱すると、キッシュのようになります。朝ごはんはこれ一つでバッチリ！

※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　1　2020 NO.703

［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2年1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。