

すくすくたくっ子

はいぱーず!

なんり しずく  
南里 雫月 ちゃん(1歳)



とってもおしゃれな雫月ちゃん♪洋服にはこだわりがあって、いつも自分で選んだ服を着ています★食べることも大好きで、大人顔負けの量をもぐもぐ最近ではティッシュを握って眠るのが落ち着くようです♥

パパ・ママから 毎日、幸せをありがとう。これからもたくさんの幸せと一緒に作っていきましょう!

(北多久町自由ヶ丘) パパ/圭祐さん ママ/明日香さん

しばた さな  
柴田 彩愛 ちゃん(6か月)



ボールのおもちゃが大好きな彩愛ちゃん♥撮影の日は音の鳴るボールに夢中で、ぎゅっと握って遊んでいました♪寝返りがとても上手で、できるとニコニコ笑顔最近ではごはんやお散歩の時間を楽しみにしています★

パパ・ママから いつも元気で笑顔いっぱいさなちゃん♥これからもすくすく大きくなーれ!!

(北多久町立山) パパ/まもるさん ママ/恵理さん

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。

Healthy Cooking

# 早寝・早起き・朝ごはん ささ身とレタスの和え物

1人分 /

70 kcal

塩分 0.6g

野菜量 25g

- 材料 (6人分)
- 鶏ささ身 ..... 3本  
(サラダチキンで代用可)
  - レタス ..... 1/2個
  - マヨネーズ ..... 大さじ3
  - しょうゆ ..... 大さじ1
  - わさび... チューブ3cm分  
(小さじ1/3)

- 作り方
- 1 鶏のささ身は蒸すか茹でて、さいておく。
  - 2 レタスは5mmぐらいの幅に切る。
  - 3 ①と②、調味料を混ぜ合わせる。

1人分での量の野菜を使っています



消費者グループのみなさん

とても簡単なので時間がない時にとても便利です。サラダチキンを使えばもっと時短になります。



※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

3  
2020 NO.705

[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2年3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。

