

すくすくたくっ子

はいぱーず!

きたじま ゆい  
北島 唯ちゃん(3歳)

くらとみ まゆり  
倉富 茉結里ちゃん(4か月)



好き嫌いせず何でも食べられる唯ちゃん♥食後には必ずデザートを食べ、好物のみかんの時は特にご機嫌です♪最近ハマっているのはキティちゃんの日本地図パズル★お友達とも仲良く元気いっぱい遊んでいます♣

ミルクが大好きな茉結里ちゃん♥作っているところをじっと見つめながら、いつも楽しみにしています★おばあちゃんからおふろに入れてもらうことも大好き♣元気いっぱい足を動かしながら、すくすく成長中です♪

パパ・ママから

保育園ではお友達のお世話をしてくれているそうです。いつもみんなを笑わせてくれるひょうきん者です。4月からは年少さんですね。素敵なお姉さんになってください♡

パパ・ママから

元気で優しい女の子に育ってね♡

(東多町古賀平) パパ/知朗さん ママ/涼子さん

(南多町泉町) パパ/勲さん ママ/美幸さん

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

# 白菜とブロッコリーのクリームスープ

1人分 /

87 kcal	塩分 1.0g	野菜量 55g
---------	---------	---------

- 材料 (4人分)
- 白菜 .....160g
  - ベーコン ..... 3枚
  - ブロッコリー ..... 60g
  - 中華スープ顆粒 ..... 小さじ1
  - 水 .....400cc
  - 塩・こしょう ..... 少々
  - 牛乳 .....100cc
  - コーン缶詰(クリーム) ...180g
  - 水溶き片栗粉 ..... 小さじ2

- 作り方
- 1 白菜を2cm幅のざく切りにし、ベーコンは1cm幅に切る。
  - 2 ブロッコリーは小房に切り分けて茹でる。
  - 3 鍋に中華スープ顆粒と水を入れて沸いてきたら①を加え、塩・こしょうで味を整える。
  - 4 牛乳とコーン缶詰を加え、ひと煮立ちさせたら水溶き片栗粉でとろみをつけ、最後に②を加える。

1人分での量の野菜を使っています



健康増進課 管理栄養士 田中順子さん / 太田彩菜さん

今回は葉野菜に白菜を使用していますが、キャベツなど旬の野菜を使用するのがおすすめです。また、ニンジンやアスパラガスなど様々な野菜でアレンジできます。野菜やベーコン、牛乳など色々な食材を使っているので、朝ごはんにかがでしようか。



※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

4  
2020 NO.706

[発行] 多久市 〒846-8501 佐賀県多久市北多町大字小侍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4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。

