

すくすくたくっ子

はいぱーず!

たしろ たける
田代 健くん(5歳)

きたしま そら
北島 昊くん(2歳)



あやとりが得意な健くん★本で覚えたむずかしい技もたくさんできるようになりました♣️足し算が大好きで、パパやママに問題を出してもらうのが楽しみ♪はりねずみのぬいぐるみ「ピピちゃん」とはいつでもどこでも一緒です♥

お兄ちゃんとお姉ちゃんが大好きな昊くん♪おままとやかくれんぼをしていつも仲良く遊んでいます♥保育園から帰った後、おじいちゃんとおばあちゃんとお菓子を食べる時間が楽しい★家族みんなに愛されながら元気に成長中です♣️

パパ・ママから

元気いっぱい育ててね♥

パパ・ママから

これからもきょうだい3人仲良く、楽しく過ごそうね! そらくんの優しい笑顔が大好きだよ♥

(北多久町砂原) たかひろ パパ/敬大さん なりこ ママ/名利子さん

(北多久町両の原) こうすけ パパ/浩介さん ゆか ママ/由佳さん

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

キャベツとツナの和風サラダ

1人分 /

126 kcal

塩分 0.6g

野菜量 100g

- Healthy Cooking
- 材料 (4人分)
- キャベツ 400g
 - 塩 小さじ1/2
 - ツナ 2缶
 - めんつゆ 小さじ2
 - マヨネーズ 大さじ1と小さじ1

- 作り方
- 1 キャベツを細切りし、塩もみする。10分ほどおいて、しっかりと絞って水気を切る。
 - 2 油を切ったツナとめんつゆ、マヨネーズを混ぜ合わせ、1と和える。

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 たなか じゅんこ おおた あやな
田中順子さん/太田彩菜さん

春キャベツはやわらかいため、生で食べるサラダがおすすめです。細切りではなくスライサーで切るとより簡単に作ることができます。作り置きとして野菜が足りない時の一品としていかがでしょうか。



※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

5
2020 NO.707

[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5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。

