

すくすくたくっ子

はいぱーず!

ますの かなと
増野 奏人 くん(3歳)

ばば ねいろ じょうたろう
馬場 音色 ちゃん(2歳) 丈太郎 くん(4歳)



新幹線が大のお気に入りの奏人くん♪おもちゃの「プラレール」
やたくさん覚えた新幹線の名前を言って、楽しく遊んでいます
★戦隊ヒーローも大好きで、ごっこ遊びに夢中♡ニコニコ笑顔
で元気に成長中です♣

仲良しきょうだいの丈太郎さんと音色ちゃん♪いつも一緒に
ピクニックごっこをしたりして遊んでいます♣丈太郎くんはア
イスクリーム、音色ちゃんはチーズが大好き♡2人とも一番
上のお姉ちゃんの言うことを素直に聞けるお利口さんです★

ママから きっとこれからキラキラした世界が奏人を待っている
から、地に足をつけてしっかり生きていってください!

パパ・ママ から 優しく思いやりのある子に育ててください♡

(北多町前田) かえで ママ/楓さん

(北多町砂原) りゆうた ママ/直美さん

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

トマトと生姜の春雨スープ

1人分 /

139 kcal

塩分 1.0g

野菜量 136g

- 材料 (2人分)
- たまねぎ 50g
 - 生姜 ひとかけ
 - トマト 1個
 - チンゲン菜 小2株
 - 和風だしの素 1/2袋(3g)
 - 春雨 25g
 - 卵 2個
 - 塩 少々

- 作り方
- たまねぎ、生姜は皮をむき千切りにし、トマトとチンゲン菜は一口大に切る。
 - 鍋にお湯(700cc)を沸かし、和風だしの素を加える。①のたまねぎ、生姜を煮る。さらに、春雨を加え3分ほど煮る。
 - 卵をよく溶いて箸でゆっくりかき混ぜる。塩と①のトマトとチンゲン菜も加え、火を止める。



多久市食生活改善推進協議会のみなさん

忙しいときにおすすめの野菜たっぷり具だくさんスープです。季節の野菜を加えたり、和風だしの素をコンソメに変えたりなど、アレンジしても美味しいです。



※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

6
2020 NO.708

[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6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。

