

すくすくたくつ子

はい！ポーズ！

いしばし 石橋 善くん(2歳) なつ 夏ちゃん(5歳)



仲良しきょうだいの夏ちゃんと善くん♪ブランコを互いに押し合ったり、水遊びをしたりして一緒に遊んでいます♡2人ともおじいちゃんとおばあちゃんが作る桃とみかんが大好き★たくさん食べて、笑顔いっぱい成長中です♣

パパ・ママから

石橋家訓！困っている人を見逃さず、飽くなき探究心を胸に。下を見るな、上を見ろ！！諦めるな……自らの力は無限なり！！

(北多久町浦山) パパ/亮さん ママ/愛さん

とみ こうた 冨 洸太くん(1歳)



車や電車が大好きな洸太くん★お気に入りのミニカーで遊ぶことや、近くを走る電車を見ることにハマっています♣人見知りせずいつも笑顔で、お話しが上手♪大好物のあざりと枝豆を自分で器用に食べられるお利口さんです♡

パパ・ママから

自分の意志を強く持った、芯のしっかりした子に育ってください。

(北多久町高木川内) パパ/佑樹さん ママ/かおりさん

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

じゃがいもピザ

1人分 /

250 kcal

塩分 0.7 g

野菜量 95 g

材料 (2人分)

- じゃがいも …… 2個 (200g)
- ピーマン …… 2個
- トマト …… 1個
- たまねぎ …… 50g
- 油 …… 大さじ1
- 塩・こしょう …… 少々
- ツナ缶 …… 1缶 (60g)
- とろけるチーズ …… 2枚

作り方

- 1 じゃがいもとピーマン、トマトは薄い輪切り、たまねぎは千切りにする。
- 2 フライパンに油とじゃがいもを並べ、ふたをして両面蒸し焼きにし、塩・こしょうをする。
- 3 2の上にピーマン、トマト、たまねぎと汁気を切ったツナをのせ、チーズを散らし、ふたをして焼く。チーズが溶けてきたら出来上がり。

1人分でこの量の野菜を使っています



お多福エブロン隊のみなさん

ピザ生地かわりに、じゃがいもを使ったピザです。トマトやピーマンなどの夏野菜には、色があざやかなものが多く、紫外線による酸化作用をはねのける、ポリフェノールやカロテノイド(リコピン含む)、ビタミンC・Eなどが多く含まれます。朝食や昼食にもおすすめの1品です。



※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

7
2020 NO.709

【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7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。

