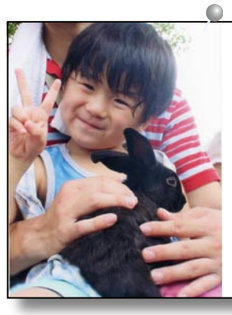
みんなのひろば

HAPPY BIRTHDAY お誕生日おめでとう 11月

佐藤　望（のぞみ）ちゃん
H17年11月3日生まれ
〔堀之尻〕
「お姉ちゃんと一緒に
保育園行ってます！
先生、ともだち
大好きです♥」

野平　悠斗（ゆうと）ちゃん
H19年11月6日生まれ
〔南玉造・宿〕
「車と本が大好き♥
毎日、楽しく保育園に
行ってま～す」

山本　羅煌（らいが）ちゃん
H18年11月3日生まれ
〔井野〕
「シンケンジャー大好きな
ヤンチャボーイ♥
でも妹想いの優しい
お兄ちゃんです♥」



佐藤　隼右（しゅんすけ）ちゃん
H17年11月5日生まれ
〔東台〕
「ひらがなを勉強したり、
絵をかいたりするのが
大好き♥
もう、しゅんすけって
かけるんだ！」

林　蓮（れん）ちゃん
H20年11月20日生まれ
〔内野〕
「タヌキさん大～好き♥
僕のお腹も
負けてないよ!!」

山﨑　蒼海（あおい）ちゃん
H20年11月5日生まれ
〔高根〕
「元気いっぱい、
お散歩大好き。
我が家のアイドル
蒼海ちゃん♥」

姫岡　隼人（はやと）ちゃん
H17年11月6日生まれ
〔西谷〕
「大きくなったら
レスキューに
なるんだ～!!」

野平　芽依（めい）ちゃん
H19年11月12日生まれ
〔南台〕
「ヨーグルトとラムネが
大好きな元気な女の子です♥」

元気なチビッコ 大募集！

このコーナーでは満4歳までの
お子さんを大募集しています。
おところ・おなまえ・☎番号・お子さんの
生年月日を記入の上、30字程度のコメント
を写真に添えて『広報たこ』までお寄せく
ださい。
◆宛先：〒289-2292　多古町役場
広報たこ行

♠1月生まれの締め切りは11月30日（月）です
♥2月生まれの締め切りは12月25日（金）です

ギャラリーTAKO

多古幼稚園　そらぐみ（5歳児）
『ポニョみこし』

多古幼稚園　にじぐみ（5歳児）
『ピカチュウみこし』

クッキングタイム

『タラコを使った簡単炊き込みご飯♥』

レシピ61

タラコと枝豆の炊き込みご飯

■材料　5人分　2217kcal（1人分443kcal）

米……3合
タラコ……150g
枝豆……1と1/2カップ
（塩ゆでして皮をむいたもの）
酒……大さじ1
刻みのり……少々

■作り方
①といだ米を30分くらい水に浸す。
②タラコは一切れを5～6等分し、枝豆は塩ゆでをして皮をむいておく。
③炊飯器に米、タラコ、枝豆、酒を入れて、通常の水加減で炊く。
④炊き上がったら器に盛り、お好みで刻みのりを添える。

※塩加減は、タラコと枝豆から出るものだけで十分です。

提供：保健推進員
並木恭子さん（十余三）

一口メモ

枝豆には大豆に無いビタミンCが含まれているほか、疲労回復に役立つビタミンB1、B2が多く含まれています。
また、タラコは高たんぱくで老化防止や美肌効果にも抜群ですが、コレステロールや塩分も多いので、食べ過ぎには注意しましょう。