



多古こども園
つきぐみ(5歳児)
『笑顔があふれるおうち』
「子どもたちは目を輝かせながら、思い思いの物を見つけて作っていました。元気な24名のかわいい笑顔がいっぱいです」



多古こども園 ほしぐみ(5歳児)
『みんなの多古町』
「家庭から持ち寄った空き箱を使い、園バスやトラックなどたくさんの車ができました。『多古町を走っているんだよ』と喜んで遊びました」

クッキング



タイム

『食欲をそめるカレーの香り』

レシピ93

豆腐のカレー炒め



■材料 5人分 445kcal (1人分 89kcal)

木綿豆腐	2/3丁	しょう油	大さじ1と1/4
豚挽き肉	50g	塩	小さじ1/3
ピーマン	1と1/2個	カレー粉	小さじ1
ニンジン	50g	砂糖	大さじ1
干しシイタケ	5g	片栗粉	小さじ1と1/2
玉ねぎ	50g	サラダ油	大さじ1/2

■作り方

- ①豆腐は重しをして水気をしぼって置いてから、2cm角に切る
- ②ニンジンはいちよう切りにし、固めにゆでる
- ③玉ねぎは縦3mm幅に切る
- ④干しシイタケは水でもどし、千切りにする
- ⑤ピーマンは種を取り、細切りにする
- ⑥中華鍋にサラダ油を入れて熱し、ひき肉、ニンジン、玉ねぎ、シイタケ、ピーマンを炒めてから、豆腐を加えさっと炒め、Aの調味料を入れ混ぜ合わせる
- ⑦水溶き片栗粉を加え、とろみがついたら火を止める



提供：保健推進員
佐藤佳子さん(埴)

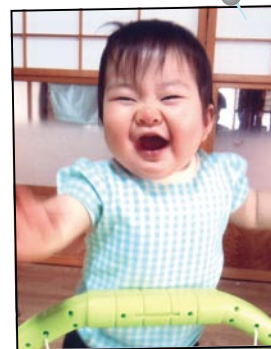
一口メモ

★豆腐は健康食としてさまざまな栄養素が含まれている無駄のない食品です。重要なタンパク源でもあり、肉の量を抑えることでヘルシーに仕上げることができます。スパイシーなカレーの香りが食欲を増進させますので、夏バテ防止の1品にいかがでしょうか。



みんなのひろば

8月



並木 はづき 葉月ちゃん
H26年8月5日生まれ
(高田)
「ただいま歩く練習中！
どう、すごいでしょ？
と、この笑顔です♡」



宮田 にな 二奈ちゃん
H26年8月26日生まれ
(高根)
「お兄ちゃん大好き！
早く一緒に遊びたいな♪」



豊田 さきょう 左京ちゃん(左)
うきょう 右京ちゃん(右)
H24年8月22日生まれ
(田町)
「さっくん、プール楽しかったね😊
「うん！こども園大好きいっ!!」



萩原 そうすけ 颯祐ちゃん
H25年8月12日生まれ
(南借当)
「お姉ちゃんと遊ぶの
大好き♡やんちゃな僕も
もうすぐお兄ちゃんに
なるよー♪」



萩原 あやね 綾音ちゃん
H23年8月12日生まれ
(南借当)
「こども園でお友達といっぱい
遊んで楽しいよ〜♪
シンデレラ大好き♡
プリンセスになりたいな！」



佐久間 こうた 煌太ちゃん
H24年8月30日生まれ
(多古台)
「いとこの優くん
と遊ぶのが大好きだよ!!」



元気なチビッコ大募集！

このコーナーでは満5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。メールでも受付しています。
✉kouhou@town.tako.chiba.jp
(写真データの容量は200KB以上2MB以下)
◆宛先：〒289-2292 多古町役場
広報たこ行
◆10月生まれの締め切りは8月31日(月)です
◆11月生まれの締め切りは9月30日(水)です