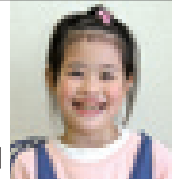




高橋 かのんさん
久賀小2年
『ハロウィンパーティへいこ』
「お城に向かう動物たちの足跡が全部違って見えるように頑張りました」



大木 新さん
久賀小2年



『えいっ!』
「ボールを投げるときの手力を上手に表現できました」



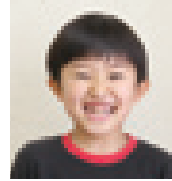
大野 来輝さん
久賀小3年



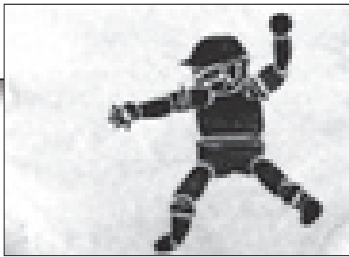
『水ぞくかんに行つたよ』
「たくさんいるサメのしっぽが上手に描けました」



平山 瑛斗さん
久賀小3年



『ボール投げ』
「力を入れているような顔と大きく開いている手が上手にできました」



みんなのひろば

5月



宇井 麻由花ちゃん
H27年5月6日生まれ
〔堂谷〕
「アンパンマンとにいに大好きです♡」



佐久間 奏丞ちゃん
H26年5月2日生まれ
〔多古台〕
「外で遊ぶのも大好きだけど、電車が大好き! いつか新幹線に乗りたいな〜★」



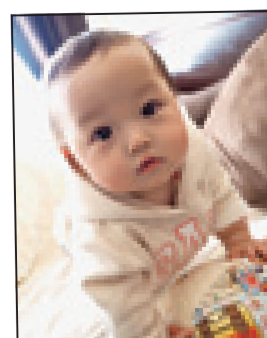
松崎 飛人ちゃん
平成27年5月30日生まれ
〔五辻〕
「トレードマークはステキなスタイ♡ どんどんいたずらっ子に成長中…」



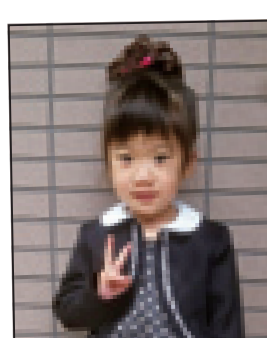
白木 叶羽ちゃん
H27年5月5日生まれ
〔大穴〕
「おじいちゃん、いつも迎えに来てくれてありがとう♡ 元気なボクをヨロシクね!!!」



松本 梨菜ちゃん
H27年5月5日生まれ
〔佐野〕
「お出かけ大好き😊 マザー牧場で羊触つたよ! 可愛いな〜♡」



平山 寧音ちゃん
H28年5月11日生まれ
〔横宿〕
「いとこのみんなに遊んでもらって、いつも笑顔いっぱい♡」



佐藤 莉緒ちゃん
平成25年5月21日生まれ
〔高根〕
「プリンセスとプリキュアが大好き♡ 4月から幼稚園生になったよ♪」



浅野 彩羽ちゃん
H28年5月22日生まれ
〔十余三〕
「お兄ちゃんに負けないうくらい元気いっぱい!! いたずらっ子♡」

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・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
★7月生まれの締め切りは5月31日(水)です
★8月生まれの締め切りは6月30日(金)です

レシピ 103 クッキングタイム

管理栄養士が教える! ヘルシー料理レシピ

カロリーを控えて 糖尿病予防!



小松菜の煮浸し (1人分 32kcal 食塩相当量 0.7g)



材料 (大人2人分)	
小松菜	70g (1/2袋)
水	25cc
しょうゆ	小さじ1
A みりん	小さじ1
酒	小さじ2
乾燥わかめ	2g
えのき茸	1/4袋
ちりめんじゃこ	5g

- 作り方**
- ①小松菜は固めに茹でて3cm長さに切る。えのき茸は石づきを取り、半分に切る。
 - ②鍋にAを合わせて煮立たせた後、材料をすべて入れて静かに混ぜながら煮る。

ポイント!
★低カロリーで食物繊維が豊富な海藻ときのこ類は、食後の急激な血糖値の上昇を防ぐはたらきがあります。
★食事に気を付けて糖尿病を予防しましょう。
・カロリーを控える
・食物繊維をたくさん摂る
・糖質を控えて、血糖値の急上昇を防ぐ



めかじきの南蛮漬け
163kcal
食塩相当量 0.7g
豆腐シヨコラプリン
111kcal
ごはん(120g)
202kcal

献立例



小松菜の煮浸し
えび団子のスープ
98kcal
食塩相当量 1.6g