



広報
こなん

Kenan

令和元年5月1日
No.176

編集・発行 湖南省 秘書広報課
市役所 開庁日時：平日 午前8時30分～午後5時15分

東庁舎 〒520-3288 滋賀県湖南市中央一丁目1番地
西庁舎 〒520-3195 滋賀県湖南市石部中央一丁目1番1号
☎0748●72●1290(代) ☎0748●72●3390

えんじのつぶやき

保育園や幼稚園での子どもたちのとっておきの会話を紹介するコーナー。

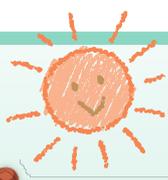
今月は
光星学園三雲幼稚園
です。



この4月に三雲幼稚園へ仲間入りした“ぱんだバス”。
Aちゃん「ぱんだバスに乗って動物園に行きたいなあ。パンダさんに会わせてあげたいもん」
Bちゃん「ほんまやなあ!きっとビックリしはるんちゃう?!」
新しくなったバスにウキウキ・ワクワクな子どもたちです。



わが家の
愛ドル



石原 ^{かな}叶渚 ちゃん 0歳 (北山台)

叶渚ちゃん産まれてきてくれてありがとう☆.*
日々、叶渚の成長する姿をパパとママは
楽しみにしてます\(^o^)/大好きだよ♡♡

愛ドル **大募集中!** どしどしご応募ください。
秘書広報課(東庁舎) ☎71●2300 ☎72●1467

健康レシピ

No.131



青魚を食べましょう

悪玉コレステロールや中性脂肪が高い脂質異常症に効果がある青魚。缶詰で簡単に取り入れられます。野菜もたっぷりとりとれるみそ汁を紹介します。

材料(4人分)

大根	50g	しめじ	50g
人参	50g	だし汁	600ml
白菜	50g	鯖缶(水煮)	1缶
小松菜	50g	みそ	小さじ2

- 作り方
- 大根と人参は短冊切りにする。白菜は1/3の大きさを縦に切り、3cmの長さ切る。小松菜も3cmの長さ切る。しめじは小房に分けておく。
 - だし汁に①の野菜を固いものから順に入れ、やわらかくなるまで煮る。
 - 鯖缶を粗くほぐしながら入れる。
 - 最後にみそを入れる。



鯖缶のみそ汁

栄養価 (1食あたり)	エネルギー	112kcal	食物繊維	1.5g
	たんぱく質	11.5g	カリウム	429mg
	脂質	5.4g	食塩相当量	1.0g

湖南省公式 Facebook



湖南省役所 Facebook 検索

広報こなん
アンケート受付中
市ホームページから回答をお願いします。

総人口●54,998(+ 7) 男●28,461(- 8)
世帯数●23,677(+94) 女●26,537(+15)
2019年4月1日現在 ※()は前月比