



広報  
こなん

Kenan

令和元年6月1日  
No.177

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 千520-3288 滋賀県湖南市中央一丁目1番地  
西庁舎 千520-3195 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  
**下田こども園**  
です。



裏山で採れたタケノコをごちそうになったので、後日クラスのみんなで見に行きました。

子どもの背丈を超す大きさのタケノコが目に見え込んで...

保育士：「うわ～、大きいね～！」

Aちゃん：「お父さんやで！」

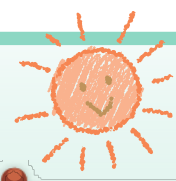
保育士：「こっちにもあるよ！少し小さいね～」

Bちゃん：「こっちは子どもやで！」

保育士：（もっと小さいタケノコを見つけて）  
「あつ、ここにも！」

Aちゃん：「これ赤ちゃんやし～！」

あたたかい家族を思わせるひとときでした。



わが家の  
**愛ドル**



小園 <sup>みわ</sup>美和 ちゃん 11歳  
<sup>ひかる</sup>輝 くん 6歳  
<sup>こうき</sup>幸輝 くん 3歳 (三雲)

いつもやんちゃな3人の子供たち♪  
元気に育ってくれてありがとう!!

毎日が幸せでとても楽しいです。

これからもよろしくね。

産まれてきてくれて本当にありがとう♡



**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.132



食育推進キャラクター  
湖なすちゃん

## ネパネパで元気に!

さっぱりとした豆腐のヘルシーサラダです。「ねばねば」が体に良いといわれるオクラを使ったソースです。

### 材料(4人分)

- 絹ごし豆腐…………… 600g
- きゅうり…………… 1本
- プチトマト…………… 4こ
- 【オクラソース】
- オクラ…………… 10本
- 酢…………… 大さじ2
- しょうゆ…………… 大さじ1
- おろし生姜…………… 小さじ1/3
- 塩…………… 少々

### 作り方

- 豆腐はペーパータオルで包んでおく。
- きゅうりはせん切りに、プチトマトは食べやすく切る。
- オクラソースを作る。  
オクラは塩少々を加えた熱湯で色よくゆで、水にとって冷まし、水気をふいてみじん切りにする。酢、しょうゆ、おろし生姜とともにボウルに入れて混ぜる。
- ①の豆腐をひと口大に切り、器にきゅうりとトマトとともに盛って、③のオクラソースをかける。



## 豆腐のサラダオクラソース

栄養価 (1食あたり)	エネルギー	102kcal	食物繊維	1.6g
	たんぱく質	8.4g	カリウム	376mg
	脂質	4.6g	食塩相当量	0.8g

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●55,136(+138) 男●28,568(+107)  
世帯数●23,798(+121) 女●26,568(+31)  
2019年5月1日現在 ※( )は前月比