

えんじのつぶやき／

保育園や幼稚園での子どもたちのとておきの会話を紹介するコーナー。

今月は
光星学園 認定こども園ひかり幼稚園
です。



バス遠足で動物園に行き、いろいろな動物を見てきました。

先生「クジャクの羽が開いたよ!」

大急ぎで集まってきた子どもたち。

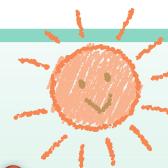
Aちゃん「すごい!大きい!」

Bちゃん「目がいっぱいあって、いっぱい見てるみたい…」

クジャクの羽の丸い模様が、全部“目”に見えたようです。



わが家の
愛ドル



かずき
亀井 政希 ちゃん 1歳

(イワタニランド)

政希くん、毎日たくさん食べていっぱい
遊んでいる姿をパパとママは
心から喜んでいます。これからもよろしくね。

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 FAX 72●1467

健康レシピ

No.133



食育推進キャラクター
湖なすちゃん

野菜を食べよう

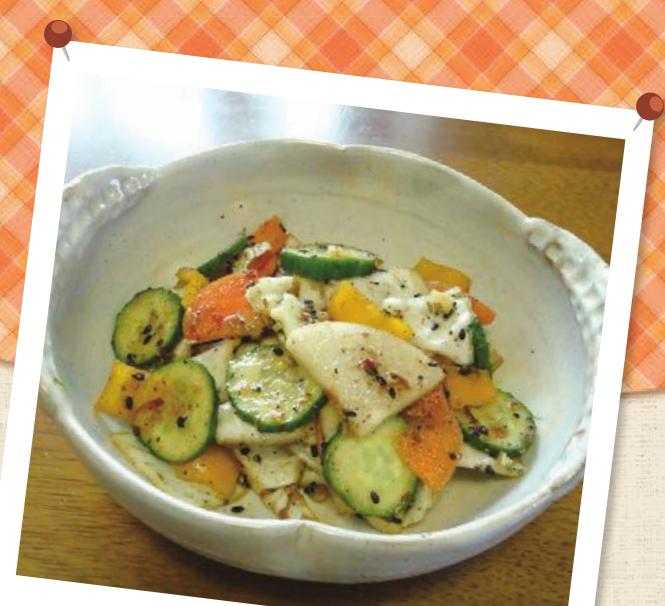
火を使わず簡単に作れる副菜のレシピをご紹介します。食欲が落ちやすい夏でもさっぱりと食べやすいので、サラダ感覚で食べられます。お好みで大葉やミョウガを加えても美味しいです。

材料(4人分)

キャベツ	100g	しょうゆ	大さじ1と1/2
大根	70g	酢	大さじ1
にんじん	50g(1/4本)	ごま油	大さじ1/2
さゆうり	1本	かつお節	5g
パプリカ	小1個	ごま	大さじ2
しょうが	ひとかけ		

作り方

- ① キャベツは2cm角のざく切り、大根とにんじんはいちょう切り、きゅうりは輪切り、パプリカは5mm角、しょうがは粗みじん切りにする。
- ② しょうゆ、酢、ごま油を混ぜ合わせ、切った野菜にかける。
- ③ かつお節とごまを入れてよく混ぜ合わせる。



カラフル野菜漬け

栄養価 (1食あたり)	エネルギー	71kcal	食物繊維	2.0g
	たんぱく質	3.2g	カリウム	262mg
	脂質	4.1g	食塩相当量	1.0g

湖南市公式 Facebook

湖南市役所Facebook

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●55,182(+46)

世帯数●23,863(+65)

2019年6月1日現在 ※()は前月比

男●28,610(+42)

女●26,572(+ 4)