



湖なすちゃんの健康レシピ No.165



湖南省健康づくりキャラクター
湖なすちゃん



カレーピラフおにぎり

材 料(4人分)

米	2合	A	カレー粉	小さじ2
玉ねぎ	中1/2個		コンソメ	小さじ2
にんじん	中1/3本(50g)		塩	小さじ1/4
ミックスビーンズ(水煮もしくは蒸し煮)	70g		乾燥パセリ	少々
ツナ缶(油漬)	小1缶			

朝ごはんを食べよう!

前日に炊飯器にセットすれば、当日の朝はおにぎりにするだけ! 時間のない朝も、具たくさんおにぎりをしっかり食べて元気な1日を過ごそう。

作り方

- 1 米は洗って炊飯器に入れ、2合分の目盛りより若干少なめに水を入れる。
- 2 玉ねぎとにんじんはみじん切りにする。
- 3 ①にAを入れてよく混ぜ、②、ミックスビーンズ、油を軽く切ったツナ缶を入れて炊く。
- 4 炊き上がったら、8等分しておにぎりにし、乾燥パセリを上にとらす。



栄養価 (1人あたり)

エネルギー	367kcal	カリウム	294mg
たんぱく質	10.3g	カルシウム	29mg
脂質	5.5g	食塩相当量	1.1g

お誕生おめでとう

上山 ^{だいし} 大一士	(三 雲)	谷口 なる	(下田北)
齋藤 ^{こうた} 滉太	(三 雲)	杉原 ^{はると} 春翔	(中 山)
山本 ^{りおな} 梨緒奈	(夏 見)	カタヤマ ドン カイト パウロ	(大 谷)
福田 ^{りん} 凜	(中 央)	陶山 ^{りん} 凜	(大 谷)
島田 ^{かすみ} 花澄	(石部中央)	寺井 ^{みはる} 海晴	(桐 松)
平川 ^{りく} 怜來	(石部西)	宮西 ^{るい} 琉生	(湖南団地北)
望月 ^{あさひ} 朝陽	(正福寺)	グエン ミン コイ	(湖南団地中)
吉川 ^{りょうが} 凌駕	(三上台)		
樋上 ^{かいと} 海翔	(イワナロード)		



おくやみ申し上げます

生田 徳光	90歳 (三 雲)
村田 わき	96歳 (平 松)
吉田 春吉	85歳 (柑子袋)
九里 利勝	79歳 (石部東)
正保 節子	88歳 (宮の森)
里見 哲夫	77歳 (宝来坂)
伊藤よしゑ	93歳 (岩根西)
吉田 計	96歳 (岩根花園)
山北 裕和	86歳 (北山台)
芳野三千穂	63歳 (大 谷)
三好三津子	86歳 (湖南団地中)

令和6年4月1日~30日掲載申込分(敬称略)



みんなのコーナー

令和6年3月23日に東京墨田区で全日本PANNA選手権大会2024が開催されました。悪天候予報の為、急遽場所を変更しての開催でしたが今年も湖南省から3人が決勝大会へ出場する事が出来ました。そしてU-12の部で池田 翔さんが準優勝に輝き、伴 柚香さんが女性の部TOP4、谷 蔵之佑さんがOpen部門でTOP16という成績を残しました。

年々レベルアップしている大会の中でこのような成績を残せた事を嬉しく思いながらもさらなる上を目指して日々練習に励みます! もしストリートサッカーという言葉を目にしたら老若男女、誰でも楽しめる競技ですのでぜひ皆さんも体験してみてください!!

ペンネーム yuzukimi .ban

みんなのコーナー応募方法

広報こなんでは市民の皆さんからの投稿を募集しています! 思わずほっこりする身の周りで起こった出来事や、紹介したい市内の場所などを300字以内にまとめ郵送・FAX・下記応募フォームから申し込んでください。

申し込み先

〒520-3288 湖南省役所秘書広報課あて

住所記載不要

TEL71-2300 FAX72-1467



応募フォーム