



湖なすちゃんの健康レシピ No.171



食育推進キャラクター
湖なすちゃん

6月は食育月間！



レンジで豆乳コーンスープ

材料(1人分)

コーンスープの素(市販) 1袋 ミニトマト 40g (2～3個)
無調整豆乳 200ml ミックスビーンズ 20g
ブロッコリー 30g

作り方

- ① ブロッコリーを小房に分け、耐熱スープ皿に入れる。ラップをして、レンジで約1分(600W)加熱する。
- ② ミニトマトを半分に切り、①に入れる。豆乳とミックスビーンズも入れて、レンジで約2分(600W)加熱する(ラップはしなくてよい)。
- ③ しっかり加熱できたら、②にコーンスープの素を入れてよく混ぜる。

栄養価 (1人あたり)

エネルギー	211kcal	カリウム	726mg
たんぱく質	12.2g	カルシウム	74mg
脂質	7.1g	食塩相当量	1.2g

朝ごはんを食べよう！

朝ごはんは毎日食べていますか？身体をめざめさせて1日を元気に過ごすためには、しっかり朝ごはんを食べることが必要です。野菜とたんぱく源がとれ、忙しい朝でも手軽に作れる時短レシピを紹介します。



お誕生おめでとう

小山 杏菜 (三 雲)	菅澤 唯斗 (大 谷)
角田 琉梨愛 (三 雲)	谷崎 碧翔 (堂 の 城)
福盛 唯珠 (吉 永)	安本 成希 (湖南団地北)
中川 翠唯 (岩 根 東)	石黒 陽都 (湖南団地北)
中川 稀唯 (岩 根 東)	岩井 采希 (湖南団地北)
寺村 春紀 (ハウエイバダツ)	谷口 月彩 (湖南団地中)
佐竹 叶都 (ハウエイバダツ)	山口 凌空 (湖南団地中)
植西 建仁 (下 田 東)	

おくやみ申し上げます

谷口 禎泉 91歳 (岡 出)
山本 正直 76歳 (西寺・丸山)
芝山 益美 77歳 (岩 根 東)
柴田 宇藏 73歳 (岩 根 東)
植西 淳 78歳 (岩 根 西)
伊藤 晴美 87歳 (北 山 台)
新座 力 77歳 (湖南団地中)

令和7年4月1日～30日掲載申込分(敬称略)



みんなのコーナー

親子で防災について考えるキャンプに参加しました

ペンネーム：Fたいいん

4月29日に小学生の親子を対象に「防災キャンプin じゅらくの里」が開催されました。

この催しは「湖南市災害ボランティアセンター運営隊」(災害時に市内で災害ボランティアセンターが設置された際、運営に協力することを目的とした任意団体)が開いたもので私もスタッフとして参加しました。

木製の棒を使った火起こし体験。甲西北中学校による防災クイズ。かまどで湯煎調理した昼食。消防士さんの水消火器での訓練、救急車や消防車の乗車体験と盛りだくさんの内容でしたが歓声と楽しさも溢れる日となりました。

子どもたちが防災に関心を持つ姿に、ほほえましい中にも頼もしくも感じました。



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

湖南市役所秘書広報課あて
住所記載不要

TEL0748-71-2300 FAX0748-72-1467



応募フォーム