



広報
こなん

Kenan

令和元年8月1日
No.179

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
水戸保育園
です。

3歳児



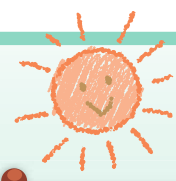
園庭でダンゴムシ探しをしている子どもたち。急に鉄棒にぶら下がったAくん。

Aくん「ほら、ぼくもまるくなった。まるやで」

先生「ほんまや、ダンゴムシさんと一緒やね」

Aくん「うん、大きくなっても、ずっとまるでできるで」

一生懸命ダンゴムシになるAくんでした。



わが家の
愛ドル



阿瀬 寛大 ちゃん 0歳 (湖南団地南)

いっぱい食べて大きくなってね。
生まれてきてくれてありがとう。
父 母より



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.134



食育推進キャラクター
湖なすちゃん

朝ごはんを食べましょう

朝ごはんを抜くと、1日の栄養バランスがしっかりとれないだけでなく、肥満や生活習慣病のリスクを高めると言われています。暑くて食欲がない朝でも食べやすい冷たいメニューです。

材料(4人分)

- | | |
|----------------------|---------------|
| ほうれん草……………1/2束(100g) | 固形コンソメ……………1個 |
| 玉ねぎ……………1個(200g) | 牛乳……………200ml |
| バター……………小さじ1(4g) | 塩……………少々 |
| 米……………1/10合(15g) | こしょう……………少々 |
| 水……………400ml | |

作り方

- ① ほうれん草はゆでて水けを絞り、1～2cmの長さに切っておく。玉ねぎは薄切りにする。米は洗っておく。
- ② 鍋にバターを入れて火にかけ、玉ねぎを炒める。しんなりしたら、米、水、固形コンソメを加え、米がやわらかくなるまでしばらく煮る。
- ③ ②にほうれん草を加え、ミキサーにかける。
- ④ ③を鍋に戻して火にかけ、牛乳を加えて、塩、こしょうで味を調える。
- ⑤ 粗熱をとり、冷蔵庫で冷やす。

※前の日に作って冷やしておくとも良いでしょう。温めて飲むこともできます。



ほうれん草の冷製スープ

栄養価 (1食あたり)	エネルギー	81kcal	カルシウム	79mg
	たんぱく質	3.1g	カリウム	329mg
	脂質	3.0g	食塩相当量	0.9g

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●55,202 男●28,648
世帯数●23,893 女●26,554
2019年7月1日現在 ※()は前月比