



広報
こなん

Kenan

令和元年9月1日
No.180

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 滋賀県湖南省中央一丁目1番地
西庁舎 千520-3195 滋賀県湖南省右部中央一丁目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。

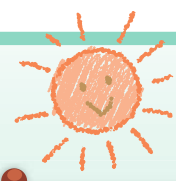
今月は
三雲保育園
です。



みんなで育てた野菜を使ったカレークッキング。
自分たちで作ったカレーを食べたAくん。
Aくん「みんなで作ったカレーは日本一おいしいな」
先生「ほんまやな。みんなで頑張って作ったもんね」
Aくん「他の野菜を食べるのも楽しみや」
野菜の収穫やクッキングを楽しんだAくんでした。



わが家の
愛ドル



富田 ^{ゆきと} 倅叶 ちゃん 0歳 (下田東)

毎日いろいろな表情を見せてくれる倅叶くん。
いつも楽しませてくれてありがとう♡
大好きだよ!

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 ☎72●1467

健康レシピ

No.135



食育推進キャラクター
湖なすちゃん

魚を食べましょう

青い背の魚はDHAやEPAを多く含み、血液をさらさらにしたり、老化を防ぐ働きがあるとされています。下処理が
いらぬ鯖水煮を使ったお手軽で栄養価の高い一品を紹介
します。

- 材料(4人分)
- キャベツ 150g
 - にんにく 1かけ
 - 玉ねぎ 50g
 - パプリカ(赤・黄) 各50g
 - バター 大さじ1(12g)
 - トマト水煮缶 100g
 - 水 200ml
 - 鯖水煮缶 190g(1缶)
 - 固形コンソメ 1個(4g)
 - 塩 少々
 - こしょう 少々

- 作り方
- キャベツは縦に中心からくし形に切る。にんにくはみじん切り、玉ねぎは薄切り、パプリカは縦5mm幅に切る。
 - 鍋にバターを塗り、にんにくをちらし、キャベツを並べる。その上に玉ねぎ、パプリカを並べてトマト水煮、水、鯖水煮(缶汁も)、コンソメを加えてふたをして強火で煮る。
 - 沸騰したら弱火にして約20分煮たあと、塩、こしょうで味を調える。



鯖缶と野菜のトマト煮

栄養価 (1食あたり)	エネルギー	たんぱく質	脂質	198kcal	11.9g	13.4g	カルシウム	カリウム	食塩相当量	27mg	344mg	0.7g
----------------	-------	-------	----	---------	-------	-------	-------	------	-------	------	-------	------

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●55,206(+4) 男●28,665(+17)
世帯数●23,928(+35) 女●26,541(-13)
2019年8月1日現在 ※()は前月比