



広報
こなん

Konan

令和元年12月1日
No.183

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
石部幼稚園
です。



かけっこをするのに、スタート地点で並んで待っていたAちゃん。

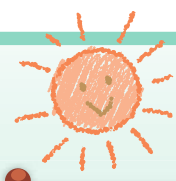
保育士「かけっこするよ～。走るポーズしてね!」

Aちゃん「・・・(ポーズ?)」

少し考えて、にっこり両手でピースをするAちゃん。

保育士「Aちゃん、写真のポーズじゃなくて、走るポーズだよ!」

写真を撮る時にいつも笑顔でポーズをとるAちゃん。笛の音で元気に走っていきました。



わが家の
愛ドル



谷口 **結飛** ちゃん 7歳
美絆 ちゃん 5歳
真飛 ちゃん 0歳 (大谷)

いつも笑顔いっぱい癒しをありがとう。
元気モリモリたくさん遊んで大きくなってね!

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 ☎72●1467

健康レシピ

No.138



野菜を食べましょう

冬の旬野菜を使った簡単レシピです。ごまとにんにくが食欲をそそります。緑黄色野菜と淡色野菜をたっぷり食べて風邪をひかない健康な体づくりをめざしましょう。

材料(4人分)

- | | | |
|----------------|---------------|---------------------|
| 大根…………… 360g | ごま油…………… 大さじ1 | |
| にんじん…………… 40g | A { | |
| エリンギ…………… 50g | | すり白ごま…………… 大さじ3 |
| ちくわ…………… 40g | | おろしにんにく…………… 小さじ1/2 |
| 小松菜…………… 100g | | 塩…………… 小さじ1/2 |
| 豚薄切肉…………… 160g | 一味唐辛子…………… 少々 | |
| (塩、こしょう各少々) | | |

作り方

- 大根とにんじんは皮つきのままピーラーで削る。エリンギとちくわは縦3cmの細切り、小松菜は3cmの長さに切る。豚肉は塩、こしょうで下味をつける。
- フライパンにごま油を熱し、豚肉を強火で炒める。ほぐれてきたら大根、にんじん、エリンギ、ちくわを加えて1分ほど炒める。小松菜とAを加えて、全体になじむまで1～2分炒める。



ひらひら大根のナムル

栄養価 (1食あたり)	エネルギー	169kcal	カルシウム	126mg
	たんぱく質	11.7g	カリウム	584mg
	脂質	10.0g	食塩相当量	1.0g

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●55,235(-38) 男●28,686(-8)
世帯数●24,020(+6) 女●26,549(-30)
2019年11月1日現在 ※()は前月比