



広報
こなん

Kenan

令和2年2月1日
No.185

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
菩提寺優愛保育園モンチ
です。

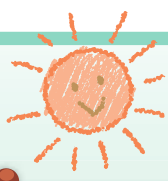


園庭で黄色い実を見つけたAちゃん。
Aちゃん「この実、黄色いトマトかな？」
Bちゃん「もう少ししたら赤くなるんちゃう？」
Cちゃん「違うで、ちょっと黄色いやろ？これはどんぐりになるねんで」



Aちゃん、Bちゃん「えー、じゃあもう少し置いておく？楽しみやなあ。」
この実はトマトかどんぐりか？
楽しみにしている子どもたちです。

わが家の
愛ドル



藤田 里空 ちゃん 4歳 (北山台)

いつもニコニコ笑顔の素敵な里空！
元気いっぱい、これからも成長を見せてね！

愛ドル 大募集中！ どんどんご応募ください。
秘書広報課(東庁舎) ☎71●2300 ☎72●1467

健康レシピ

No.140



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

忙しい朝は、バランス良く食べるのが難しく、野菜やたんぱく質が不足しがちです。パンやご飯などの炭水化物にプラスできる簡単レシピを紹介します。

- 材料(4人分)
- ブロッコリー..... 60g
 - ミニトマト..... 4個
 - 厚揚げ..... 2個(250g)
 - ケチャップ..... 小さじ2
 - コーン..... 20g
 - ピザ用チーズ..... 40g

- 作り方
- ブロッコリーは小房に分けて、600Wの電子レンジで約2分加熱する。
 - ミニトマトは4等分する。
 - 厚揚げは広い面を半分に切り、切り口にケチャップをぬる。
 - ③に①、②、コーン、最後にピザ用チーズをのせる。
 - オーブントースターで約5分焼く。



厚揚げの野菜ピザ

栄養価 (1食あたり)	エネルギー	143kcal	カルシウム	220mg
	たんぱく質	9.9g	カリウム	182mg
	脂質	9.8g	食塩相当量	0.4g

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●55,284(+35) 男●28,706(+6)
世帯数●24,066(+25) 女●26,578(+29)
2020年1月1日現在 ※()は前月比