



広報
こなん

Kenan

令和2年3月1日
No.186

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
菩提寺こども園
です。



節分の翌日
Aちゃん「きのうおうちでパパ鬼きてん！
おには～そと！ちくわ～うち！ってしたで」
先生「ん？？ちくわ？！」
ちょっと間違っ覚えてしまったみたいですが、
子どもらしくて気持ちがほっこりしました。ちくわ
もいけど福も来ますように♪



わが家の
愛ドル



矢島 ^{だい}大馳 ^{ちゃん} 3歳
^{ひかる}光瑠 ^{ちゃん} 0歳 (岡出)

『甘えん坊兄弟。
2人の笑顔が元気の源だよ。
すくすく成長してくれてありがとう。』

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.141



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

バランスのとれた朝食を摂る習慣をつけることは健康の源になります。夕食が遅くなる人にもおすすめの簡単朝ごはんレシピを紹介します。

- 材料(4人分)
- 菜の花.....80g(塩少々) ごま油.....小さじ2
 - 赤ピーマン.....60g(塩少々) ごはん..... 400g
 - 鯖水煮缶..... 240g だし汁(昆布)..... 800ml
 - カレー粉..... 小さじ2/3 塩昆布..... 4g

- 作り方
- 1 菜の花は塩ゆでして水気を切る。赤ピーマンはせん切りにして塩でもんでおく。
 - 2 鯖は缶汁を切り、カレー粉、ごま油を加えて和える。
 - 3 器にご飯を盛り、1、2をのせ、だし汁をかけて上に塩昆布をのせる。



鯖缶と菜の花のカレー茶漬け

栄養価 (1食あたり)	エネルギー	417kcal	カリウム	611mg
	たんぱく質	15.1g	鉄	1.5g
	脂質	19.5g	食塩相当量	1.2g
	カルシウム	52mg		

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●55,278(-6) 男●28,689(-17)
世帯数●24,107(+41) 女●26,589(+11)
2020年2月1日現在 ※()は前月比