

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。



外国にルーツをもつAちゃんが、給食のお赤飯を見て…

Aちゃん「今日はチョコサンドなん?」

保育士「これはお赤飯だよ。黒いのは豆だよ。」

「へーっ!」とびっくりするAちゃん。

お赤飯の色がチョコレートに見えたようです。



わが家の
愛ドル



山下

れん
蓮
と
凛人

ちゃん 5歳

ちゃん 2歳

(大谷)



喧嘩もするけどお互いに大好きな仲良し兄弟♥
パパとママの宝物だよ♥

愛ドル大募集中! どしどしご応募ください。

秘書広報課 ☎71・2300 FAX 72・1467



食育推進キャラクター
湖なすちゃん



にらふりかけ

材料(4人分)

ニラ…………… 1/2束 桜海老(乾燥)…………… 大さじ2
ゴマ油…………… 小さじ1 一味唐辛子…………… お好みで
豚ひき肉…………… 30g 醤油…………… 小さじ1

2月の旬レシピ

これからが旬のニラには、アリシンが多く含まれ、豚肉に多いビタミンB1の吸収を助けスタミナアップに役立ちます。また、血液をサラサラにし、血栓予防にも効果があります。

健康
レシピ

No.104

栄養価
(1食20gあたり)

エネルギー：27kcal
たんぱく質：1.6g
脂 質：1.9g

カルシウム：12mg
カリウム：79mg
食塩相当量：0.3g

作り方

- ① ニラを細かく切る。
- ② フライパンにゴマ油をひき、豚ひき肉をほぐしながら炒める。豚ひき肉の色が変わったら、ニラ、桜海老、お好みで一味唐辛子を加え炒める。
- ③ ②がしんなりしたら、醤油を加え混ぜる。

湖南市公式 Facebook

湖南市役所Facebook 検索



無料アプリ

広報こなんがスマホで見られます
App Store、Playストア
で「マチイロ」と検索。



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。