



広報  
こなん

Kenan

平成30年9月1日  
No.168

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。



朝の会で歌を歌っている時、室内に入ってきたトンボが天井の方へ飛んでいくのを見て

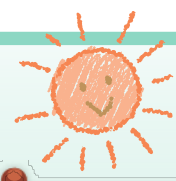
**Aちゃん** 「そっちに飛んで行ったら、出られへんくなるで～」

**Bちゃん** 「みんながいるから降りてこれないかな…みんなで隠れてあげよ!!」

一斉にみんなでしゃがみこみ『頑張れ～頑張れ～』と応援する子どもたち。

先生「なかなか出ていかないし、みんなの歌を聞きに来たのかな?」

最後はみんなで「とんぼのめがね」を歌って見送りました。



わが家の  
**愛ドル**



黄瀬 こはる **心春** ちゃん 2歳 (中央)

いつもにここに元気いっぱい  
心春の笑顔がみんなを  
HAPPYにしているよ♪



**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.123



食育推進キャラクター  
湖なすちゃん

## 朝ごはんを食べよう! 第5弾

今年はとても暑い夏でしたね。季節の変わり目には夏バテで体調を崩すことも多いので、野菜とタンパク質を上手に摂って体調管理に努めましょう。

### 材料(1人分)

- 小松菜…………… 200g
- しょうゆ…………… 小さじ1
- にんじん…………… 50g
- 納豆…………… 2/パック
- 長芋…………… 120g
- いりごま…………… 小さじ2
- ごま油…………… 小さじ1
- かつお節…………… 5g
- しらす…………… 10g

### 作り方

- 小松菜はゆでて2cmの長さに切り、水気を絞る。にんじんは千切りにする。
- 長芋は皮をむいてすりおろす。
- フライパンにごま油を入れて火にかけ、①を加えてさっと炒め、にんじんがしんなりしたら、しらすとしょうゆを加えて火を止める。
- ③をボウルに移し、少し冷めたら納豆といりごま、かつお節を加えて混ぜる。
- 容器に④を盛り、上から②をかけ、混ぜる。



## 小松菜の納豆和え

栄養価 (1食あたり)	エネルギー	101kcal	カルシウム	133mg
	たんぱく質	7.5g	カリウム	606mg
	脂質	4.1g	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●54,913(+14) 男●28,437(+9)  
世帯数●23,428(+42) 女●26,476(+5)  
2018年8月1日現在 ※( )は前月比