



広報  
こなん

Konan

平成30年8月1日  
No.167

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  
**甲西あかつき保育園**  
です。



お散歩先で…  
保育士「ピーピー♪」草笛を吹いて見せると  
**Aちゃん**「いいなあ。わたしも吹きたい!」と意欲的。  
保育士「じゃあ、こうして、ほら」  
威勢よく吹くが、ならない  
**Aちゃん**「先生!ならんよ。電池入れた?」  
しばらく練習して、ほんのかすかな音に大喜びのAちゃんでした。



わが家の  
**愛ドル**



西田 <sup>いぶき</sup>伊吹 ちゃん 3歳  
<sup>えいき</sup>英生 ちゃん 1歳 (北山台)

笑顔いっぱい!元気いっぱい!  
兄弟仲良く、すくすく大きく育ててね。

**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.122



## 朝ごはんを食べよう! 第4弾

成人健診・特定健診受診者に実施した野菜アンケート調査から、特に朝食は野菜が不足していることが分かっています。夏野菜などを使って、朝ごはんをバランス良くしっかり食べ、暑い夏を乗り越えましょう。

- 材料 (1人分)**
- キャベツ・…………… 1/4玉 (200g) 大豆水煮…………… 80g
  - きゅうり…………… 1本 フレンチドレッシングなど
  - 魚肉ソーセージ…………… 40g (お好みで)…………… 大さじ2
  - 枝豆…………… 80g(さや付き160g) ミニトマト…………… 8個

- 作り方**
- 1 キャベツ、きゅうり、魚肉ソーセージは千切りにする。
  - 2 ①と枝豆(生の場合は塩ゆでする)、大豆水煮を合わせてお好みのドレッシングをかける。
  - 3 ミニトマトを半分に切って添える。



## 豆と野菜のサラダ

栄養価 (1食あたり)	エネルギー	135kcal	カルシウム	71mg
	たんぱく質	7.9g	カリウム	476mg
	脂質	7.2g	食塩相当量	0.6g

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●54,899(+4) 男●28,428(-9)  
世帯数●23,386(+5) 女●26,471(+13)  
2018年7月1日現在 ※ ( )は前月比