

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。

5歳児



今月は

石部保育園 です。

朝、クラスで飼育しているザリガニの様子を見に行ってきたみんな。

Aちゃん「あれ?ザリガニが増えてる!」

Bちゃん「1匹やったのに、2匹になってる!」

Cちゃん「赤ちゃんが生まれて、もうこんなに大きくなったのかな?」

脱皮したザリガニの抜け殻を見て、もう1匹増えたと思ったようです。後でみんなで図鑑を見て「そうやったんか〜」と納得した子どもたちでした。



わが家の愛ドル



多辺田 **粹生** ちゃん 8歳
笑花 ちゃん 8歳
結人 ちゃん 1歳
 (ルモン甲西)



ゆうちゃん、1歳のお誕生日おめでとう!
 いつも、笑顔と元気のパワーをくれてありがとう♥
 皆の幸せを、願っています!

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



さんまの青シソチーズ焼き

材料(4人分)

- | | |
|---------------------------|-----------------|
| 生さんま…………… 2匹 | (付け合せ) |
| 酒…………… 大さじ2 | にんにく…………… 10g |
| 塩…………… 小さじ1/2 | 小松菜…………… 200g |
| 小麦粉…………… 大さじ1 | 長葱…………… 15g |
| サラダ油…………… 大さじ1 | オリーブ油…………… 小さじ1 |
| 青シソのみじん切り… 10枚 | めんつゆ(ストレート) |
| 土生姜のみじん切り… 10g | …………… 大さじ1 |
| 赤ピーマンのみじん切り…………… 20g | |
| A ミックスチーズ(とけるもの)…………… 60g | |
| 水…………… 40ml | |

9月の旬レシピ

暑い夏が過ぎ、体が夏バテ状態になっていませんか。熱中症などで体調を崩している人にぴったりのスタミナ料理を紹介します。にんにくやしょうが、青シソなど香りの強い野菜は食欲を増進し、体を温める作用があります。

栄養価
 (1人当たり)

エネルギー：172kcal	カルシウム：190mg
たんぱく質：7.9g	カリウム：343mg
脂質：12.2g	塩分：1.2g

作り方

- 生さんまは2つに切り、内臓を取り出して水で洗い、酒と塩をふって5分くらいおく。
- ペーパータオルで①の水気をふき取り、小麦粉をまぶす。フライパンにサラダ油を引き両面に焼き色をつくまで焼く。
- Aを混ぜてさんまの上につけ、水を加えてふたをして蒸し焼きにする。汁気がなくなり、チーズが溶けたら火を止める。チーズは焼きすぎると焦げるので注意しましょう。
- 付け合せを作る。にんにくは皮をむいて薄くスライスする。小松菜は5cmの長さに切る。長葱は白髪葱にする。
- フライパンにオリーブ油を入れ、にんにくを加えて弱火で香りを出す。
- ⑤に小松菜を加えて中火で炒め、小松菜の色が変わったら白髪葱を加えてさっと炒めてめんつゆで味付ける。
- 皿に⑥を盛り、さんまをのせる。

健康レシピ

No.99

湖南省公式 Facebook

湖南省役所 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「広報紙」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。