



広報  
こなん

Kenan

平成30年10月1日  
No.169

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。

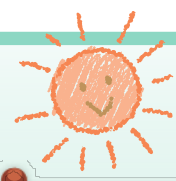
今月は  
**石部南幼稚園**です。



雨の日の散歩。  
**Aちゃん**「傘をさして散歩するのも楽しいなあ♪」  
**Bちゃん**「あっ、カエルも散歩してるで！」  
**Cちゃん**「上手くジャンプできるかな？」  
**子どもたち**「小さい声で応援しよう！」  
いつもなら、見つけるとすぐに捕まえようとするけれど、この日はカエルが散歩している様子をじっと見守っている子どもたちでした。



わが家の  
**愛ドル**



福田 **愛流** ちゃん 7歳  
**聖七** ちゃん 5歳  
**流唯** ちゃん 3歳 (石部南)

3人仲良く、元気で活発に健康で  
学校・保育園で  
楽しく友達作りに頑張ってるね!!

**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.124



## 野菜を食べよう!

野菜をたっぷり使った体温まるスープです。温かい汁物には体温や血圧を上げて体を目覚めさせる働きがあり、朝食にもおすすめです。

- 材料 (4人分)**
- れんこん..... 8cm
  - じゃがいも..... 2個
  - かぼちゃ..... 1/4個
  - にんじん..... 1本
  - ブロッコリー..... 1個
  - 玉ねぎ..... 1個
  - しょうが..... 小2かけ
  - バター..... 大さじ2
  - カレー粉..... 大さじ2
  - 小麦粉..... 大さじ1
  - 水..... 2カップ
  - 洋風粉末だし..... 大さじ1
  - 豆乳..... 2カップ
  - しょうゆ..... 大さじ1
  - 塩..... 少々

- 作り方**
- れんこん、じゃがいもは皮をむいて食べやすい大きさに切り、かぼちゃ、にんじんも食べやすい大きさに切る。
  - ブロッコリーは小房に分け、色よくゆでる。
  - 玉ねぎ、しょうがは皮をむいてみじん切りにする。
  - 鍋にバターを弱火で溶かし、③を加えて炒め、玉ねぎがしんなりしてきたらカレー粉と小麦粉を加えて軽く炒める。
  - 水と①と粉末だしを加え、中火で野菜が柔らかくなるまで煮る。豆乳を加え、しょうゆ、塩で味を調え、弱火でひと煮する。
  - ②とともに器に盛りつける。



## たっぷり野菜の豆乳スープカレー

栄養価 (1食あたり)	エネルギー	236kcal	カルシウム	95mg
	たんぱく質	77g	カリウム	1155mg
	脂質	6.7g	食塩相当量	1.5g

湖南省公式 Facebook

湖南省役所 Facebook

**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●54,951(+38) 男●28,462(+25)  
世帯数●23,450(+22) 女●26,489(+13)  
2018年9月1日現在 ※ ( )は前月比