



広報
こなん

Kenan

平成30年5月1日
No.164

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

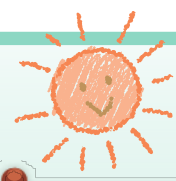
保育園や幼稚園での子どもたちのとっておきの会話を紹介するコーナー。

5歳児

今月は
水戸保育園です。



春になって虫が出てきた園庭で…
紙に何かを描いて切っている子どもたち。
保育士「なににつくっているの?」
Aちゃん「むしさんにおまもりつくってあげるの」
虫さんもけがをしないように作ってあげているんだね。
優しい子どもたちに思わずにっこり。



わが家の
愛ドル



福岡 孝介 ちゃん 1歳 (針)

いつも元気で笑顔と
癒しを与えてくれてありがとう!
大好きだよ♡

愛ドル 大募集中! どしどしご応募ください。
秘書広報課(東庁舎) ☎71●2300 ☎72●1467

健康レシピ

No.119



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!

朝食を食べることは、体を目覚めさせ、日中の活動の能率アップや肥満予防などメリットがたくさんあります。忙しい朝でもおにぎり、ヨーグルト、果物などを食べて元気な1日を過ごしましょう。

材料 (各3個分)

〔油揚げと青ねぎのおにぎり〕	〔鮭と枝豆のおにぎり〕
ごはん…………… 300g	ごはん…………… 300g
油揚げ…………… 小1枚	鮭フレーク…………… 15g
青ねぎ…………… 15g	枝豆…………… 80g(さや付き160g)
しらす…………… 20g	チーズ…………… 20g
塩昆布…………… 10g	

作り方

- 〔油揚げと青ねぎのおにぎり〕
- 油揚げはオーブントースターで1～2分焼き、短めの細切りにする。
 - 青ねぎは小口切りにする。塩昆布も短く刻む。
 - ごはんは①、②、しらすを加えてよく混ぜ、おにぎりにする。
- 〔鮭と枝豆のおにぎり〕
- 枝豆は冷凍の場合は解凍、生の場合は塩ゆでする。
 - チーズは5mm角に切る。
 - ごはんは①、②、鮭フレークを加えてよく混ぜ、おにぎりにする。



簡単おにぎり

栄養価 (1食あたり)

〔油揚げと青ねぎのおにぎり〕	
エネルギー：257kcal	カルシウム：90mg
たんぱく質：8.7g	カリウム：141mg
脂 質：7.1g	食塩相当量：0.7g
〔鮭と枝豆のおにぎり〕	
エネルギー：243kcal	カルシウム：66mg
たんぱく質：8.6g	カリウム：223mg
脂 質：4.6g	食塩相当量：0.5g

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●54,778(-82) 男●28,350(-71)
世帯数●23,198(+44) 女●26,428(-11)
平成30年4月1日現在 ※()は前月比