



広報
こなん

Konan

平成30年3月1日
No.162

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
下田保育園です。

5歳児



園庭の木を見つめる園児たち
Aちゃん「みんな見て見て!木の枝が“と”の形みたいやで」
Bちゃん「ほんまや」(枝が曲がって“と”のようになっている)
保育士「すごいな!よく見つけたね」
Aちゃん「“も”もあつたらいいのになあ」
保育士「なんで?」
Aちゃん「“と・も・だ・ち”になったらうれしいやん」
あと少しで、卒園する子どもたち。
卒園してもずっと友達でいようね。



わが家の
愛ドル



はると 悠翔 ちゃん 1歳
(ハイウェイサイドタウン)

はる お外が大好きな悠くん♡
これからも元気いっぱい遊ぼうね♡
生まれてきてくれてありがとう♡



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.117



食育推進キャラクター
湖なすちゃん

旬の野菜レシピ

湖南省では「健康こなん21計画・食育推進計画」を策定し、食育の推進を行っています。平成27年度の滋賀の健康・栄養マップ調査結果から、湖南省成人の1日の野菜摂取量平均値は男305g、女278gで、国が定める350gに達していません。1日の中で野菜のおかずを1皿増やすことで目標に近づけましょう。

材料(4人分)

大根……………	120g	ツナレモンソース
春キャベツ……………	100g	{ ツナ水煮缶…小1缶(80g) レモン汁……………1/2個分 水……………大さじ1 塩・しょうゆ…各小さじ1/4 オリーブ油……………大さじ1/2
人参……………	40g	
レタス……………	60g	
ひじき……………	4g	

作り方

- ① 大根、春キャベツ、人参、レタスはせん切りにする。
- ② ひじきは水でもどし、もどした後、水気を切る。
- ③ ツナレモンソースを作る。ツナは汁ごとボウルに入れ、他の材料を加え、ツナをつぶしながらよく混ぜる。
- ④ ①②を混ぜ合わせた上に③のソースをかける。



大根と春キャベツのツナレモンソース

栄養価 (1食あたり)

エネルギー：47kcal	カルシウム：38mg
たんぱく質：4.0g	カリウム：310mg
脂 質：1.8g	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●54,873(−44) 男●28,430(−23)
世帯数●23,138(+3) 女●26,443(−21)
平成30年2月1日現在 ※()は前月比