

# 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。

4・5歳児



今月は

石部南幼稚園です。

先生「しゃぼん玉の中に入れてみて) どうだった?」  
**Aちゃん**「息、止めててん。」  
 先生「え?なんで?」  
**Aちゃん**「だって、しゃぼん玉がフワーツときたから(割れないように)息止めててん。」  
**Bちゃん**「ドキドキした!」  
**Cちゃん**「夢のなかにいるみたいやった…。」  
 大きな大きなしゃぼん玉の中に入るといふ素敵な経験ができました。



わが家の  
愛ドル



オウスケ カルナラタナ ちゃん 4歳  
 ハルト カルナラタナ ちゃん 2歳  
 アキト カルナラタナ ちゃん 0歳  
 (岩根東)

オウスケ4歳の誕生日おめでとう。  
 3人はわが家の宝物。  
 誰にでもやさしく親切な人になってね。  
 パパとママより

**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



## 7月の旬レシピ

なすの意外な食べ方です。夏らしいくず仕立てで忙しいときにはポン酢やめんつゆでもおいしくいただけます。

健康  
レシピ

No.109

## なすのくず仕立て

材料(4人分)

- なす……………4本      みょうが……………少々  
 片栗粉……………大さじ2      かつおぶし……………少々  
 A { しょうゆ……………大さじ1  
     酢……………大さじ1  
     ごま油……………大さじ1  
     砂糖……………小さじ1

栄養価  
(1食あたり)

エネルギー：74kcal      カルシウム：14mg  
 たんぱく質：1.1g      カリウム：173mg  
 脂 質：3.1g      食塩相当量：0.7g

作り方

- ① なすは皮をむき、3~4cm角ぐらいの拍子切りにし、水につけてあくを抜く。
- ② なすの水を切り、片栗粉をまぶす。
- ③ 大きめの鍋に湯を沸かし、煮立っているところに②を入れ2~3分煮て、ざるにとる。水気を切り、器に盛る。
- ④ Aを混ぜ合わせ③にかける。千切りにしたみょうが、かつおぶしをかける。

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「マチイロ」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。