



広報
こなん

Kenan

平成30年1月3日
No.160

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。

2歳児

今月は
阿星保育園です。



みんなで園庭に出て遊んでいると、飛んでいる飛行機を見つけたAちゃん。

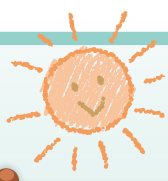
Aちゃん「先生!ひこうき!!」「先生!だっこして!!」

保育士がAちゃんをだっこすると、手を上に伸ばして

Aちゃん「とどかへんなあ」

Bちゃん「大きくなったら、とどくんちゃう?」

空までとどくといいなあ♡



わが家の
愛ドル



吉村 るな ちゃん 5歳
類 ちゃん 1歳 (菩提寺)

今月は2人が大好きなパパの誕生日。
いくつになっても一緒にお祝いしてね!



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

健康レシピ

No.115



食育推進キャラクター
湖なすちゃん

1月の旬レシピ

旬の野菜をフライパンひとつでござそうに。白菜は免疫力を高め、大根は消化を助け、しょうがはからだをあたため、体に優しい料理です。

材料(4人分)

- | | | |
|----------------|-----|-----------------|
| ぶり..... 4切れ | A { | 酒..... 100ml |
| 酒..... 大さじ4 | | 水..... 200ml |
| 白菜..... 4枚 | B { | おろし大根..... 大さじ4 |
| 生シイタケ..... 小4本 | | ポン酢醤油..... 大さじ4 |
| 昆布..... 2g | | 一味唐辛子..... 適量 |
| しょうが..... 適量 | | カイワレ大根..... 少々 |

作り方

- ぶりに酒を振り、裏返して5分おき、もう一度裏返して汁けをふきとる。
- 白菜を5cm幅に切ってから繊維に沿って1cm幅に切る。生シイタケは5mmの厚さに切る。昆布はキッチンバサミでなるべく細く切る。
- フライパンに薄切りにしたしょうがを並べて①を乗せ、周りに②を並べてAを回しかけ、ふたをして中火にかける。煮立ったら弱火にして8分ほど蒸し煮にする。
- 器にもり、あわせたBをぶりに乗せて、カイワレ大根を上にはらす。



栄養価 (1食あたり)

エネルギー: 282kcal	カルシウム: 65mg
たんぱく質: 19.2g	カリウム: 719mg
脂質: 14.3g	食塩相当量: 1.2g

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●54,958人(-14) 男●28,490人(-15)
世帯数●23,166世帯(+22) 女●26,468人(+1)
平成29年12月1日現在 ※()は前月比