

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
石部幼稚園です。

Aちゃん「この前植えた玉ねぎ、むちゃでか!!」
玉ねぎが土の上に出ているのを見て、
Bちゃん「この玉ねぎ、自分から出ようとしてるんちゃう?」
Cちゃん「ほんまやー」



わが家の
愛ドル



和田 友哉 ちゃん 3歳
あおい 葵衣 ちゃん 1歳
(正福寺)



これからも兄妹仲良く、元気に大きくなってね。
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



食育推進キャラクター
湖なすちゃん



初夏の緑黄色野菜で血圧を整えましょう

野菜に含まれるカリウムにはナトリウムを排せつする働きがあり、マグネシウムは血管収縮を抑え血圧を下げます。日本人には不足しがちな栄養素ですので、積極的に野菜を摂りましょう!
(参考) 30~49歳... カリウム目安量
男性2,500mg、女性2,000mg、
マグネシウム推奨量 男性370mg、
女性290mg

健康
レシピ

No.108

かぼちゃと枝豆のサラダ

材料(4人分)

- | | | | | |
|-------|------|---|--------|--------|
| かぼちゃ | 200g | A | マヨネーズ | 大さじ1 |
| 枝豆 | 80g | | 砂糖 | 小さじ1/2 |
| ツナ水煮缶 | 40g | | 牛乳 | 小さじ2 |
| | | | 塩、こしょう | 少々 |

栄養価
(1食あたり)

エネルギー：103kcal
たんぱく質：5.1g
脂 質：3.7g

マグネシウム：28.5mg
カリウム：370mg
食塩相当量：0.2g

作り方

- 1 かぼちゃは皮をこそぎ、種を取って2cm角に切り、電子レンジにかけて熱を通す。
- 2 枝豆はゆでて中身を出す。
- 3 ツナ水煮缶はザルで水気を取る。
- 4 Aと123を混ぜる。

湖南市公式 Facebook

湖南市役所 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。