

# 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  
**甲西あかつき保育園**です。

保育園からの帰りに、空を見てずっと「あわ!あわ!」と言っていたAちゃん。  
お母さんが雲のことを泡って言ってるのかな?と  
思い  
お母さん「雲って言うのよ」  
Aちゃん「あわ!あわ!」  
とずっと喜ぶAちゃんでした。



**畑岡 聡太** ちゃん 2歳  
**くるみ 来美** ちゃん 0歳  
(湖南団地中)

わが家の大事な宝物♪  
これからも2人仲良しでいてね♡

**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



## とうみょう 豆苗の和え物

**材料(4人分)**  
きゅうり …… 1本(100g)    もやし …… 1/2袋(100g)  
塩 …… 小さじ1/4    すりごま …… 大さじ1  
豆苗 …… 1袋(100g)    ポン酢 …… 大さじ2

**簡単野菜レシピ**  
平成27年度「滋賀の健康・栄養マップ」調査では、湖南市の成人一人当たりの野菜摂取量が目標値350gに対して290gでした。あと小鉢1皿分不足しています!そんな時に便利なレシピです。

<b>栄養価</b> (1食あたり)	エネルギー: 30kcal	カルシウム: 40mg
	たんぱく質: 2.3g	カリウム: 130mg
	脂 質: 1.4g	食塩相当量: 0.7g

- 作り方**
- きゅうりはうすい小口切りにし、塩をふってしんなりさせる。
  - 豆苗はさっとゆでて食べやすい長さに切る。
  - もやしもさっとゆでて水分を切っておく。
  - 水分を切ったきゅうり、②、③を合わせて、すりごま、ポン酢を混ぜる。



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。