



広報  
こなん

Kenan

平成30年2月1日  
No.161

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

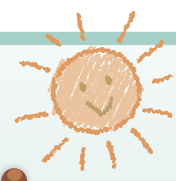
# えんじのつぶやき

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  
光星学園三雲幼稚園です。



とても寒い日の朝、園庭で氷を発見すると…  
Aちゃん「いっぱい集めてスケートできるかな～」と  
手が冷たくなっても熱心に集めていました。



わが家の  
愛ドル



福田 唯葉 ちゃん 1歳 (石部東)

いつも笑顔をありがとう♡  
これからもいっぱい遊ぼうね!  
ママ パパより



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.116



食育推進キャラクター  
湖なすちゃん

## 旬の野菜レシピ

野菜を毎日350g以上食べていますか。1日に小鉢5皿以上食べるとその量が達成できます。今回は、香味野菜・香辛料・酢などを使って塩分控えめにした低カロリーの旬の野菜レシピ(小鉢1皿分)を紹介します。

### 材料(4人分)

- |               |     |                 |
|---------------|-----|-----------------|
| 小松菜…………… 200g | A { | 豆板醤…………… 小さじ1   |
| 春菊…………… 40g   |     | しょうゆ…………… 小さじ2  |
| 人参…………… 40g   |     | 酢…………… 大さじ1/2   |
| 長ねぎ…………… 6cm  |     | 砂糖…………… 小さじ1/2  |
| しょうが…………… 8g  |     | ごま油…………… 小さじ1/2 |

### 作り方

- 小松菜と春菊はそれぞれゆでて水気を絞り、4cmの長さに切る。人参は4cmの長さの細切りにする。
- 長ねぎとしょうがはみじん切りにし、Aと合わせる。
- ①の材料を合わせ、②のたれをかける。



## 小松菜と春菊の中華和え

栄養価 (1食あたり)	エネルギー：27kcal	カルシウム：90mg
	たんぱく質：1.4g	カリウム：323mg
	脂 質：0.7g	食塩相当量：0.7g

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●54,917(-41) 男●28,453(-37)  
世帯数●53,135(-31) 女●26,464(-4)  
平成30年1月1日現在 ※( )は前月比