



広報  
こなん

Kenan

平成31年3月1日  
No.174

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。

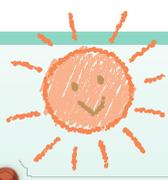
今月は  
**石部保育園**  
です。



同じクラスの友だちと外で遊んでいます。  
木の枝にあるつぼみを見つけた子どもたち。  
保育士が「これはお花の赤ちゃんやで」と言うと、赤ちゃん聞いて  
「じゃあお母さんはどこ?」と、ニコニコしながら探すAくんでした。



わが家の  
**愛ドル**



井上 <sup>たかはる</sup> 尊陽 ちゃん 5歳  
<sup>たいち</sup> 泰地 ちゃん 1歳 (岩根西)

温かい心いっぱい  
楽しい思い出、たくさん作って行こうね!  
元気に育ててくれてありがとう♪

**愛ドル** 大募集中! どしどしご応募ください。  
秘書広報課(東庁舎) ☎71●2300 ☎72●1467

# 健康レシピ

No.129



## 朝ごはんの一品

忙しい朝にエネルギー簡単チャージ! 旬の野菜でビタミン補給をしましょう。

- 材料 (4人分)
- 菜の花…………… 40g
  - 絹ごし豆腐…………… 200g
  - 卵…………… 2個
  - 粉チーズ…………… 大さじ2
  - 生クリーム…………… 100ml
  - 塩・こしょう…………… 各少々

- 作り方
- 菜の花は、細かくきざむ。残りの材料とともにボウルに入れ、泡立て器でよく混ぜる。
  - 耐熱の器4個に①を注ぎ、ゆったりと余裕を持たせてラップをかける。電子レンジ(600W)に並べて入れ、3分を目安に加熱して、ラップが大きくふくらんだら取り出す。



菜の花と豆腐のキッシュ風レンジ蒸し

栄養価 (1食あたり)	エネルギー	180kcal	炭水化物	3.0g
	たんぱく質	8.6g	食物繊維	1.0g
	脂質	14.8g	食塩相当量	0.4g

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●55,081(+28) 男●28,509(+16)  
世帯数●23,628(+6) 女●26,572(+12)  
2019年2月1日現在 ※( )は前月比