

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
菩提寺こども園です。

夕方、園庭の桜の木に羽化する前のセミが土から出てきたのを子どもたちがみつけました。セミが木に登っていく姿に「がんばれ!がんばれ!」とじっと見守っていた子どもたち。図鑑でしかみたことのない羽化する姿を見ることができ感動する子どもたち(大人も)でした。



わが家の愛ドル



山下 湊斗 みなと ちゃん 2歳 (北山台)

お兄ちゃん大好きシャイな次男です。これから兄弟仲良くスクスクと成長してってね☆

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



食育推進キャラクター
湖なすちゃん



トマトとアボカドのパンサラダ

- 材料(4人分)**
- バゲット(フランスパン)..... 100g
 - トマト..... 2個(400g)
 - アボカド..... 1個
 - ハム..... 2枚
 - フリルレタス..... 150g
 - 酢..... 大さじ2(30cc)
 - 塩..... 小さじ1/4
 - 砂糖..... ひとつまみ
 - オリーブ油..... 大さじ3
 - 粉チーズ..... 大さじ1/2
 - おろしにんにく..... 少々
 - 黒こしょう..... 適宜
 - 玉ねぎみじん切り..... 1/2個分
 - 水煮大豆缶..... 40g

夏バテ防止レシピ

残暑が続きますが、アボカドのアンチエイジング効果で暑さを乗り切りましょう。火を使わない料理で省エネにもなります。

栄養価 (1食あたり)	エネルギー : 301kcal	カルシウム : 65mg
	たんぱく質 : 8.0g	カリウム : 761mg
	脂 質 : 19.3g	食塩相当量 : 1.0g

作り方

- バゲットは2cm角に切る。トマトはヘタをとってざく切り、アボカドは半分に切って種をとり、ハムとともにひと口大に切る。フリルレタスはひと口大にちぎって水にさらし、水気を切る。
- 小さいボウルに酢、塩、砂糖を加えてよく混ぜる。そこにオリーブ油を少しずつ加えてよく混ぜ、粉チーズ、おろしにんにく、黒こしょうを加えてドレッシングを作る。
- 別のボウルにバゲットとトマトを入れて、トマトを軽くつぶしながらよく混ぜる。パンにトマトの水分がなじんだらアボカド、玉ねぎ、ハム、水煮大豆、ドレッシングを加えてさっと和え、フリルレタスを敷いた器に盛りつける。



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。