

# えんじのつぶやき

保育園や幼稚園での子どもたちのとおきの会話を紹介するコーナー。



今月は  
**菩提寺優愛保育園モンチ** です。

ご機嫌ななめのAちゃんが、先生に八つ当たり。  
**Aちゃん**「先生なんて大嫌い、べ～だ!どっか行け!」  
**先生** 「先生は大好きなのに。悲しいな。そうだ、抱っこしてあげる」  
**Aちゃん**「…もう!ずっとこのまま抱っこして…。」  
怒りながらもぎゅっと抱きつくその心の中では自立心と甘えたい気持ちがケンカしているようでした。



**西本 願二 ちゃん 1歳**

(中央)



たくさん食べて大きくなってください  
生まれてきてくれて、ありがとうm(\_)\_m



食育推進キャラクター  
湖なすちゃん



## 新玉ねぎのミートソースかけ

### 材料(4人分)

- 新玉ねぎ……………小4個
- <ミートソース>
- 合挽肉……………120g
- おろしにんにく……………小さじ2/3
- 玉ねぎ……………60g
- にんじん……………40g
- セロリ……………20g
- 水……………50ml
- ケチャップ……………大さじ1と1/2
- とんかつソース……………大さじ2/3
- みりん……………大さじ2/3
- 塩・こしょう……………少々

### 5月の旬野菜レシピ

玉ねぎは消化液の分泌を促し、新陳代謝を盛んにしたり、血液をサラサラにする働きもあり、高血圧や糖尿病に効果があるとされています。また、加熱すると甘味が増し、おいしくなります。

### 栄養価 (1人当たり)

エネルギー：151kcal	カルシウム：44mg
たんぱく質：7.6g	カリウム：425mg
脂 質：4.7g	塩 分：0.5g

### 作り方

- ① 先にミートソースを作る。フライパンに合挽肉とおろしにんにくを入れてパラパラになるまで炒める。
- ② 玉ねぎ、にんじん、セロリはみじん切りにして①に加えて炒め、やや火が通ったら水、ケチャップ、とんかつソース、みりんを加えてしばらく煮込み、最後に塩、こしょうで味を整える。
- ③ 新玉ねぎは薄皮をむき、ヘタに十字の浅い切り目を入れてラップに包む。耐熱皿にのせ、電子レンジで10～12分加熱する。
- ④ ③を皿に盛り、上から②をかける。

健康  
レシピ

No.95

湖南市公式 Facebook

湖南市役所Facebook 検索



無料アプリ  
広報  
広報こなんがスマホで見られます  
App Store、Playストア  
で「広報紙」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。