

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。

2歳児



今月は

阿星保育園 です。

色えんぴつで、色をぬっていたAちゃん。使おうとした色えんぴつの先が減っているのを見て、Aちゃん「色えんぴつが、かくれてる」とってもかわいらしい表現で、みんながにっこり♥優しい気持ちになりました。



わが家の愛ドル



西原

かいせい ちゃん 3歳
しゅん ちゃん 1歳

ちゃん 3歳

ちゃん 1歳
(石部中央)



地域に育てられていることを実感します。感謝です。元気に成長してね。

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



10月の旬レシピ

秋の味覚の代表、新米とさつまいもで作る炊き込みご飯です。さつまいもの代わりに栗を使って、栗ご飯にも挑戦してください。

健康レシピ

No.100

栄養価 (1人当たり)

エネルギー：245kcal
たんぱく質：3.7g
脂 質：0.6g

カルシウム：23mg
カリウム：280mg
塩 分：0.5g

作り方

- 1 さつまいもは皮付きのまま1.5cm角のさいの目に切る。海水くらいの塩水(塩分濃度3%程度)に5~10分つけて、あくを抜く。
- 2 米を洗って炊飯器の内釜に入れる。2合分の水を入れ、30分以上吸水させる。
- 3 2に酒と塩を加えてサッと混ぜ、水気を切ったさつまいもをのせて表面を平らにしてから炊く。
- 4 炊きあがったら全体をしゃもじでさっくりと混ぜあわせて器に盛り、黒いりごまを振る。

さつまいもごはん

材料(6人分)

- さつまいも 300g
- 米 2合
- 酒 大さじ2
- 塩 小さじ1/2
- 黒いりごま 適量

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「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。