

# 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  
**三雲保育園** です。

窓から見える雪が、どんどん降ってきたのを見て…  
Aちゃん「ゆきのペンキやさん、いっぱい来たな～」  
Bちゃん「なんでいっぱい来るんやろな～」  
保育士「ほんまやな～、なんでやろ～」  
Cちゃん「ともだち、いっぱいなんちゃう?」



# わが家の愛ドル



矢島 <sup>だい</sup>大馳 <sup>ち</sup>ちゃん 0歳



(岡出)

たくさん笑って大きくなろうね

**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



## 3月の旬レシピ

菜の花にはカロテンやカルシウムが多く含まれ骨を丈夫にし、健康維持に役立ちます。また、あさりに多く含まれる鉄とビタミンB<sub>12</sub>は、貧血予防に効果があります。

栄養価 (1食あたり)	エネルギー：385kcal	カルシウム：132mg
	たんぱく質：14.6g	カリウム：546mg
	脂 質：7.8g	食塩相当量：1.6g

### 作り方

- 1 スパゲティはたっぷりの湯に塩を少々加えてゆで、ザルにあげる。
- 2 菜の花は塩ゆでして水気を切る。しめじは石づきを取り小房に分ける。にんにくはみじん切りにする。
- 3 フライパンにオリーブ油を入れてにんにくのみじん切りを加え、中火にかける。香りが出たらあさりとしめじ、白ワインを加えふたをして、中火で火を通す。
- 4 ③のあさりの殻が開いたら一旦火を止め、ゆでたスパゲティと菜の花、Aを加えてひと煮立させる。最後に醤油を加えて火を止める。

## あさりと菜の花のパスタ

材料(4人分)

スパゲティ…………… 300g	あさり(殻つき)…………… 300g
塩…………… 少々	白ワイン…………… 大さじ3
菜の花…………… 240g	昆布だし…………… 大さじ3
しめじ…………… 100g	塩…………… 小さじ1/3
にんにく…………… 1かけ	白こしょう…………… 少々
オリーブ油…………… 大さじ2	醤油…………… 小さじ2



湖南省公式 Facebook  
  
 湖南省役所 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。