

平成29年4月1日

編集・発行 湖南市 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おきの会話を紹介するコーナー。



今月は  
光星学園 三雲幼稚園 です。

卒園式の練習中に、こっそりしゃべるみんな。  
Aちゃん「何かうるうるしてきた」  
Bちゃん「それは感動してるんやで」  
子どもたち同士で話す姿に成長を感じました。  
素敵な卒園式にしようね!



～卒園式練習風景～

# わが家の愛ドル



吉川 葵ちゃん 4歳  
あおい 遥ちゃん 2歳  
はるか 航汰ちゃん 0歳



(緑ヶ丘)

3人ともパパとママのところへ産まれてきてくれて  
ありがとう。すくすく育てね。

**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



## 4月の旬レシピ

春はおいしい野菜がたくさん出回る季節です。お財布にも優しい新キャベツを使ったサラダです。

# 健康レシピ

No.106

栄養価 (1食あたり)	エネルギー：39kcal	カリウム：125mg
	たんぱく質：3.6g	カルシウム：25mg
	脂質：1.4g	食塩相当量：0.5g

### 作り方

- キャベツは太めの千切り、人参も千切りにする。しょうがは細い千切りにする。
- 人参をゆでる。人参に火が通ったらキャベツを加え、ひと煮立ちしたらざるにあげる。
- 鶏ムネ肉に塩と酒を振り、ラップをかけ電子レンジ(600W)で2分ほど、中に火が通るまで加熱する。触れる温度になったら細かく裂く。
- ①～③をボールに入れ、塩昆布とAを混ぜ合わせて器に盛る。

## キャベツの和風サラダ

### 材料(4人分)

キャベツ	100g	塩昆布	3g	
人参	20g	A	酢	大さじ1
しょうが	ひとかけ		しょうゆ	小さじ1/2
鶏ムネ肉(皮なし)	50g		塩	少々
塩	少々		ごま油	小さじ1
酒	少々			

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。