



広報

こなん

KONAN

No.157

平成29年10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っておきの会話を紹介するコーナー。

今月は

平松こども園です。

「もう、あきやなあ。なつおわたなあ。」

鈴虫の鳴き声を聴きながら秋を感じる子どもたちです。

3歳児



わが家の
愛ドル



阿瀬 雄大 ちゃん 0歳
(湖南団地南)

ただいまハイハイ練習中。
元気いっぱい育てね。

父、母より

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



鶏トマ里芋

材料(4人分)

里芋…………… 200g トマト水煮缶(ホール)…………… 1/2缶
玉ねぎ…………… 100g A { 濃い口しょうゆ …… 大さじ1と1/2
サラダ油…………… 適量 { 砂糖…………… 小さじ2
鶏もも肉(骨付きぶつ切り)…………… 270g

10月の旬レシピ

里芋を使ったイタリア風の煮物です。意外な組み合わせですがご飯にもパンにも合うおいしさです。

栄養価
(1食あたり)

エネルギー：116kcal
たんぱく質：13.4g
脂 質：13.3g

カルシウム：20mg
カリウム：552mg
塩 分：1.0g

作り方

- ① 里芋の皮をむく。大きければ食べやすい大きさに切る。玉ねぎはくし型に切る。
- ② フライパンにサラダ油を熱し鶏もも肉を皮目から入れ、中火でじっくりと全体にいい焼き色がつくまで焼く。鍋に移す。
- ③ ②のフライパンに水カップ3/4～1を入れフライ返しなどで底をこそげ鍋に移す。トマト水煮缶、里芋、玉ねぎも加える。
- ④ 強火にして煮立ったらAの調味料を加え混ぜ弱火にして落とし蓋をして20分煮る。

健康
レシピ

No.112

湖南市公式 Facebook

湖南市役所 Facebook 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。

総人口 ● 54,997人(+40) 男 ● 28,524人(+21)

世帯数 ● 23,138世帯(+40) 女 ● 26,473人(+19)

平成29年9月1日現在 ※ () は前月比