

平成28年7月1日

編集・発行 湖南市 秘書広報課
市役所 発行日時：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。

3歳児



今月は
平松こども園です。

カブトムシの飼育ケースをのぞいていたみんな。土の中にいるカブトムシの幼虫に、
Aちゃん「いないな～お布団の中でねてんのかな～？」
Bちゃん「かくれんぼしてんのかな～？もーいいかい？」
大きくなるのを楽しみにし、幼虫にかわいい声を掛けていた子どもたちです。



わが家の
愛ドル



稲塚 咲那 ちゃん 4歳
はるま 悠真 ちゃん 1歳
(三雲)



さな♥ はるま♥ 沢山の幸せを有難う！
これからも元気一杯！すくすく大きくなってね！



7月の旬野菜レシピ

酸味を効かせたピリ辛味で、食欲のないときや暑い日にもおすすめです。野菜はゴーヤーやきのこなどでも代用できます。

健康
レシピ

No.97

ゆで豚とトマトの和え物中華風

材料(4人分)

豚もも肉しゃぶしゃぶ用	280g
しょうがの皮	適宜
青ネギ	10cmくらい
トマト	200g
きゅうり	80g
乾燥わかめ	2g
A { しょうが	適宜
青ネギ	10g
にんにく	ひとかけ
赤唐辛子(小口切り)	少々
B { しょうゆ	大さじ1と1/3
砂糖	大さじ1
酢	大さじ2
ごま油	小さじ1

栄養価
(1人当たり)

エネルギー：141kcal	カルシウム：20mg
たんぱく質：16.4g	カリウム：469mg
脂 質：5.3g	塩 分：0.9g

作り方

- 鍋にしょうがの皮、青ネギを入れて湯を沸かし豚肉を1枚ずつ広げて入れる。肉の色が変わったら冷水にとり、水気をきって食べやすい大きさに切る。
- トマトは、肉を湯がいたお湯につけて、皮を除き、くし形に切る。きゅうりは縦半分に切ってから斜めに切る。
- わかめは水でもどして大きければ切る。
- Aをそれぞれみじん切りにし、赤唐辛子とBと混ぜ合わせ豚肉、トマト、きゅうり、わかめを和える。

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。