

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。

4歳児



今月は
岩根保育園です。

花壇の隅っこで虫探しをしている子どもたち
Aちゃん「ありさんってどんな声でしゃべらはるんやろう。」

Bちゃん「そういえば声きいたことないよな…。」
不思議そうにつぶやく子どもたちの姿に思わず笑顔がこぼれました。



わが家の愛ドル



こたろう
細川 琥太郎 ちゃん 1歳
(ハイウェイサイドタウン)



1歳お誕生日おめでとう。

これからも元気いっぱい育ってネ♪
生まれてきてくれてありがとう♡



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



減塩レシピ

食塩の目標摂取量は、成人男性8.0g未満、女性7.0g未満となっています。平成27年度「滋賀の栄養・健康マップ」調査では、湖南市の男性の食塩摂取量は10.8g、女性は8.6gと少し摂り過ぎの傾向がありました。高血圧予防にも有効な減塩の食事を心がけていきましょう。

栄養価 (1食あたり)

エネルギー：73kcal
たんぱく質：3.4g
脂 質：2.6g

カルシウム：65mg
カリウム：364mg
食塩相当量：0.4g

作り方

- 1 里芋は皮をむいて一口大に切る。人参とレンコンも皮をむいて乱切りにする。しいたけは半分に切っておく。
- 2 鍋に里芋、人参、レンコン、めんつゆ、水を入れて煮立て、沸騰したら、しいたけを入れる。水気がなくなるまで煮て、冷ましておく。
- 3 すり鉢に絹ごし豆腐、すりゴマ、しょうゆを入れて、つぶしながら混ぜる。
- 4 ③に②を入れて和える。

根菜の白和え

材料(4人分)

里芋…………… 80g 水…………… 200cc
人参…………… 80g 絹ごし豆腐…………… 120g
レンコン…………… 80g すりごま…………… 大さじ1と1/3
しいたけ…………… 40g しょうゆ…………… 小さじ1/2
めんつゆ(3倍濃縮) …… 小さじ2

健康 レシピ

No.113

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●54,964人(-33) 男●28,495人(-29)
世帯数●23,134世帯(-4) 女●26,469人(-4)
平成29年10月1日現在 ※()は前月比