



広報

こなん

No.159

平成29年12月1日

編集・発行

湖南省

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

石部保育園です。

川の近くを散歩していた時、カニを見つけて喜んでいた子どもたち

Aちゃん「今、ここでくつ落としたら、カニのおうちになるかもしれへんな。」とひと言。

小さな生き物にも思いをはせる子どもたちに心がほんわかとあったかくなりました。



5歳児

わが家の愛ドル



片田 ^{かなと} 奏人 ちゃん 1歳
(石部西)



1歳おめでとう。

奏人の笑顔でみんなメロメロ♡
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



白菜のロール巻き

材料(4人分)

白菜……………4枚 固形コンソメ……………1個
豚肉うす切……………4枚(50g) 湯……………200ml
塩・こしょう……………少々

電子レンジで簡単レシピ

旬の白菜を使って電子レンジで簡単にできるヘルシーな主菜を紹介します。

栄養価
(1食あたり)

エネルギー：49kcal
たんぱく質：3.3g
脂 質：2.5g

カルシウム：44mg
カリウム：261mg
食塩相当量：0.5g

作り方

- ① 白菜は外側からはがし、切らずにラップで包み、やわらかくなるまで600Wで2～3分電子レンジにかける。
- ② 豚肉は塩・こしょうをふる。
- ③ ①の白い部分(根の方から5cmくらい)を切り分け、縦に細切りにする(水気が残っていたら軽く絞る)。
- ④ 白菜の葉の部分を広げて豚肉をその上に広げ、③を芯にして巻き、巻き終わったら両側を中に入れ込む。
- ⑤ ④を少し深めの器に並べる。
- ⑥ 固形コンソメは分量の湯で溶かし、白菜を並べた器に入れて上からラップをかけ、600Wで3～4分電子レンジにかける。

健康
レシピ

No.114

湖南省公式 Facebook

湖南省役所 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●54,972人(+8) 男●28,505人(+10)

世帯数●23,144世帯(+10) 女●26,467人(-2)

平成29年11月1日現在 ※()は前月比