

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

石部南幼稚園です。

園では週に1回『リズム』を全園児で楽しんでいます。

年少組さんは、年上のお友達にあこがれて頑張っています。

Aちゃん「せんせい、みてみてー!」

Bちゃん「できた!!」

年少組さんも自信がついてきて、にこにご笑顔がいっぱいです。



竹内 <sup>ゆきえ</sup> 順絵 ちゃん 1歳



(石部東)



やんちゃで泣き虫で笑顔いっぱいゆきえ。

生まれてきてくれて本当にありがとう!

お父さんお母さんは一生あなたの味方だよ♡

4月の簡単レシピ

春ならではの野菜が出回り、新生活が始まる季節です。お弁当デビューの人も簡単に作れるウインナーを紹介します。

健康  
レシピ

No.94



食育推進キャラクター  
湖なすちゃん

手作りウインナー

材料(4人分)

- 豚ひき肉..... 300g
- 塩..... 小さじ1/2
- こしょう..... 少々
- おろし玉ねぎ..... 30g
- おろし生姜..... 小さじ1
- おろしにんにく..... 小さじ1/2
- 牛乳..... 大さじ1
- 水..... 大さじ2
- 砂糖..... 小さじ1/4
- 粉末パセリ(乾燥)..... 小さじ1/2
- オレガノ(香草)..... 少々
- ミックスベジタブル..... 40g
- サラダ油..... 少々

栄養価  
(1人当たり)

エネルギー: 188kcal	カルシウム: 23mg
たんぱく質: 14.6g	カリウム: 293mg
脂質: 12.1g	塩分: 0.8g

作り方

- ① 豚ひき肉に塩、こしょうをふる。
- ② ①にAを加えて粘りが出るまで練り混ぜる。
- ③ ミックスベジタブルを加えて混ぜ、生地を8等分にして細長く丸めてラップに包む。耐熱皿に半量をのせ、電子レンジで4~5分加熱する。残りも同様に加熱する。
- ④ フライパンにサラダ油をひき、弱火でこんがり焼く。付け合せになすやプチトマトなど、野菜も一緒に焼くと便利です。

湖南省公式 Facebook

湖南省役所 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。