



広報

こなん

KONAN

No.146

平成28年11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おきの会話を紹介するコーナー。

今月は

光星学園 水戸幼稚園

です。

5歳児



Aちゃん「今日、運動会の練習がんばれそう！  
(胸を指さして) ここまでパワーがたまってる。」

先生「なんでパワーたまってるの?」

Aちゃん「お母さんに“ぎゅう”ってしてもらったから!」

先生「そうかあ。パワー満タンやな!」



わが家の  
愛ドル



吉田 とわ ちゃん 2歳  
(岩根東口)



すくすくと成長してね♥ だいすき♥

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



### 11月の旬レシピ

秋から冬が旬の人参は、甘味や抗酸化ビタミンのカロテンなどの栄養が増えて最もおいしい時期です。多めに作って常備菜にしてもおいしくいただけます。

健康  
レシピ

No.101

## 人参サラダフレンチ風

### 材料(4人分)

- 人参……………2本(250g)  
塩……………ひとつまみ  
(A) 白ワインビネガー(酢やレモン汁でも可) ……大さじ4  
粒マスタード ……大さじ1  
オリーブ油 ……小さじ2  
メイプルシロップ(はちみつや砂糖でも可) ……小さじ1

### 栄養価 (1人当たり)

エネルギー：59kcal  
たんぱく質：0.9g  
脂 質：2.8g

カルシウム：23mg  
カリウム：185mg  
塩 分：0.3g

### 作り方

- 1 人参は洗って皮をむき、ピーラーで薄く削ぐ。
- 2 ①に塩をまぶし、しんなりするまで置く。
- 3 ボウルに(A)を混ぜ合わせ、水気を絞った②を加え混ぜる。

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「マチイロ」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。

総人口●55,094人(+72) 男●28,548人(+34) 女●26,546人(+38) 世帯数●22,972世帯(+84) 平成28年10月1日現在 ※( )は前月比