

# 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

光星学園 水戸幼稚園

です。



**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 叶和** 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



## 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し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。



## 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

<b>栄養価</b> (1人当たり)	エネルギー: 59kcal	カルシウム: 23mg
	たんぱく質: 0.9g	カリウム: 185mg
	脂質: 2.8g	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「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。