

Iさん家(ひたち野東) よもぎ(オス9歳)



おもちゃで遊ぶのが大好きなさみしがり屋の男の子です。いつも、家族を癒してくれています。

掲載わん・にゃん募集中！ 環境政策課までご連絡ください

ドッグラン 2月8日(水)・12日(日)・22日(水)  
市民無料開放日 AM9:00～11:00

問 ツインギー・アンド・パラダイス(猪子町832-5) ☎886-6616  
この事業は、ツインギー・アンド・パラダイスのご厚意により、無償で行っています。利用条件がありますのでお問い合わせください。



問 環境政策課 ☎内線1563

ペットも長く飼うほどか  
けがの無い家族の一人と  
なってきました。例えば、犬  
の寿命はおおよそ20歳です。  
年数は20年ですが犬にとつ  
ては、身体は人間と同じ様  
な衰えをこの年数で経験す  
ることになります。

体毛のつやが無くなり脱  
毛や薄毛がみられる、視力  
聴力の低下(ものにぶつか  
る、呼んでも振り向かない  
等)、排せつが不安定、散歩  
の途中で疲れる、食事量の  
減少等が挙げられます。そ  
れぞれが、日々のあたり前  
と思っていることの小さな  
変化です。自分での意思表  
示が少ないのが動物ですが、  
人間と同じで飼い主には常  
に分かって欲しいと思っ  
ていると考えて接してあげ  
てください。



毎月19日は食育の日「いただきます」と「ごちそうさま」は感謝の気持ちの合言葉

しあわせをよぶ

レシピ

問 健康づくり推進課(市保健センター内) ☎内線1744

こんがりぱりぱりがおいしい♪

油揚げピザ

牛久市食育推進のための  
野菜キャラクター  
「USHIKU野菜オーケストラ」  
ネギート



1人分144kcal

【材 料】(2人分) 油揚げ…1枚、ねぎ…30g、  
ハム…1枚、マヨネーズ…小さじ2、  
とろけるチーズ…20g、黒こしょう…少々

油揚げを使って和風ピザを作ってみませんか？

おすすめの具材は、冬に旬を迎えたねぎです。

市内では下根地区や女化地区を中心に栽培されています。  
ねぎは一年を通じて流通していますが、寒さが厳しい今の  
時期は、甘味が増して一層おいしくなっています。

【作り方】

- ①油揚げは半分切る。ねぎは斜め薄切り、ハムは5mm幅の千切りにする。
- ②油揚げにハム、ねぎ、マヨネーズ、チーズの順にのせてオーブントースターでこんがり焼き色がつくまで焼く。
- ③仕上げにこしょうをふって出来上がり。

一口メモ

ねぎの白い部分には発汗、解熱、鎮痛などの作用があり、風邪薬と同様の効果があります。葉の緑色の部分にはカロテンやビタミンCが多く含まれています。

このレシピは「食と健康の応援団」ヘルスマイト(食生活改善推進員)が作成しました。