



「毎月19日は食育の日」楽しくおいしい食生活をめざしましょう。

問 健康づくり推進課
(市保健センター内)
☎内線1744

お手軽！きゅうり炒め

<牛久市栄養士部会編 朝ごはんメニュー> 5分でできる、きゅうりが主役の簡単料理です。七味唐辛子または粗びきこしょうを入れると味が引き締まります。お弁当のおかずにもおすすめです。



1人分54kcal 塩分0.5g

作り方

- ①きゅうりは、すりこぎなどで叩いてから縦に4等分にし、4~5cmの長さに切る。
- ②フライパンを熱してごま油を入れ、①のきゅうりを強火で1分ほど炒める。
- ③火を止めて、熱いうちにAを加えて、混ぜ合わせて出来上がり。

一口メモ

きゅうりは、むくみやだるさの解消が期待できるカリウムを豊富に含んでいます。

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」なつひこ



材料 (4人分)

- | | | |
|-------------|---|--------------|
| きゅうり……………2本 | A | 塩……………小1/3 |
| ごま油……………小2 | | すりごま……………大2 |
| | | 七味唐辛子……………少々 |

平成30年度ヘルスマイト養成講座10月開講決定!!
詳細は、**広報うしく8月1日号に掲載します。**

FMうしくうれしく放送(周波数85.4MHz)で、平日正午から「USHIKU野菜オーケストラ」レシピを放送しています!



今月のたいへんよくできました こばと幼稚園のお友だち



もみじ1くみ



もみじ2くみ



もみじ3くみ

こばと幼稚園のお友だちは、母の日のプレゼントを作りました。紙粘土を上手にこねてカード立てに。カードにはお母さんへのメッセージを書いて、折り紙で作ったカーネーションを飾りつけました。「お母さんに“ありがとう”って言って渡すんだ」と話していたお友だち。お母さん、喜んでくれたかな?



いきいき茨城ゆめ国体2019

第74回国民体育大会

翔べ 羽ばたけ そして未来へ



空手道 2019年9/28⑨~30⑩
牛久運動公園体育館



軟式野球 2019年10/4⑨・5⑩
牛久運動公園野球場