



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

ほくほくチャラボンの秋サラダ

さつまいもには食物繊維やビタミンCがたっぷり含まれています。体の中も外もきれいにしてくれる、女性にうれしいサラダです。皮にもポリフェノールの一種であるアントシアニンが含まれます。むかずに丸ごと使ってね。



作り方

- ① さつまいもは1~1.5cmの角切りにして、水から茹でて、沸騰したら5~6分で火を止め、粗熱を取ります。
- ② 豆腐はキッチンペーパーで包み、500ワットの電子レンジで1分30秒加熱して水切りをし、1~1.5cmのさいの目に切ります。
- ③ ほうれん草は茹でてよく水気をしぼり、2cm幅に切ります。
- ④ ①~③の材料とひじきを混ぜておきます。
- ⑤ マヨネーズ、ごま油、しょうゆをボールで混ぜ合わせ、その中に④を入れ、和えて出来上がりです。

材料 (2人分) 1人分204kcal 塩分0.7g

さつまいも…… 100g	マヨネーズ…… 大1
木綿豆腐……… 1/2丁	ごま油……… 小1
ほうれん草…… 4株	しょうゆ……… 小1
ひじきドライパック … 50g	



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」チャラボン

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 向原保育園のお友だち



きりんぐみ

▲夏野菜のカレーは子どもたちが楽しみにしている夏のスペシャルメニュー

向原保育園のお友だちは夏野菜のカレーを作りました。自分たちで野菜を切り、野菜の感触やおいしさも確かめました。部屋中にカレーのにおいがしてくると「いいにおい、早く食べたい」と出来上がりが待ちきれない子どもたち。仕上げに園庭で採れた野菜を素焼きしたものをトッピングして、夏野菜のカレーの完成です。みんなでおいしくカレーを食べました。



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