



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。

キャビオンとささ身のごま味噌和え

問 健康づくり推進課
(市保健センター内)
☎内線1744

春キャベツの甘味を、味噌の風味でひきたてます。



材料 (3人分)		1人分87kcal 塩分0.4g
キャベツ(1/4個).....	250g	味噌..... 小1と1/2 砂糖..... 小1と1/2 酒..... 小1/2 みりん..... 小1/2 水..... 小1
ささ身(大1本).....	60g	
酒.....	小1	
白すりごま.....	大1	

作り方

- ①キャベツはひと口大に切り、500ワットの電子レンジで3分加熱して、ざるに上げ水気を切っておく。
- ②ささ身は、水または湯に酒を加え、沸とうしたら弱火で5分茹で、蓋をして火を止めて15分置き、茹で汁ごと冷まし、冷めたら食べやすい大きさに裂く。
- ③甘味噌の調味料を大きめのボールに入れ混ぜ合わせ、500ワットの電子レンジで30秒加熱し、よくかき混ぜ、更に20秒加熱し、甘味噌を作る。
- ④③に、①と②を加えて混ぜ合わせ、白ごまを入れサッと和えて出来上がり。

一口メモ

- 茹でたささ身を茹で汁ごと冷ますと、しっとりとした口当たりになります。
- ごまは最後に加えると、風味が豊かになります。



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」
キャビオン

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

牛久保育園のお友だち



さくらぐみ

▲「折り紙を折ったり、絵を描くのはたいへんだったけど、楽しかったよ！」と嬉しそうに話してくれました。

牛久保育園のお友だちが、紙芝居を作りました(卒園児との共同製作)。さるかに合戦のお話をもとに、オリジナルのストーリーを皆で考えるところからスタート。折り紙を貼ったり、クレヨンやえんぴつで絵を描いたり、スポンジや指を使って絵の具を塗ったり、いろんな技法を使って、お話の各場面を描きました。とってもカラフルで賑やかな作品になりました。

▶紙芝居の発表も上手にできました！



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9/28⑤~30⑤
牛久運動公園体育館



軟式野球

2019年10/4⑤・5⑤
牛久運動公園野球場