



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

問 健康づくり推進課
(市保健センター内)
☎内線1744

牛久市栄養士部会編 じゃこピーマン

ごま油で炒めれば、ピーマンの青臭さもやわらぎます。お子さんにも食べやすい味付けです。



材料 (4人分)
ピーマン…… 250g (8個) ごま油……………大1
ちりめんじゃこ …… 40g ポン酢しょうゆ……大1

作り方

- ①ピーマンは種を除き、細切りにする。
- ②フライパンにごま油を熱し、ちりめんじゃこを入れ弱火でカリッとするとまで炒める。
- ③①を加え、油がまわったらポン酢しょうゆを入れて混ぜ合わせる。

一口メモ

ピーマンの香りのもとになるピラジンは、血液をサラサラにする効果が期待できます。血栓を防ぎ、脳梗塞や心筋梗塞などの予防に役立つと考えられています。



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」ぴっちくん

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!

今日の
たいへんよくできました

おくの 奥野さくらふれあい保育園のお友だち



▲とっても賑やかで楽しい絵ができました!

おくの奥野さくらふれあい保育園のお友だちは、お泊り保育の絵を描きました。みんなでカラーを作ったり、キャンプファイヤーをしたり、マシュマロを焼いて食べた様子を、画用紙いっぱいに表現。油性ペンで線を描いて、絵の具で色を塗りました。お泊り保育の感想を聞くと、みんな「とっても楽しかった!」と満面の笑顔。楽しい夏の思い出ができて良かったね!

スズメとハトの中間ぐらいの大きさで、くちばしと足が淡橙色、尾がやや短い雑食性の鳥です。かつては森林に生息していましたが、現在はほとんどが人工の建造物、特に古い木造住宅の戸袋や天井裏などで営巣しており、まち中でも公園の芝生で虫を捕ったり、街路樹や果樹の実を食べたりしているのをよく見かけます。

単立った若鳥が独立する6月下旬ごろから、外敵が少ないまち中の街路樹などに集団でねぐらをつくります。集団は数百羽くらいから、2回目に単立った若鳥や親鳥と一緒に夏の終わりのころには、時に1万羽を超える大群になることもあります。しかし、秋から冬になると群れは分散し、郊外の里山へと移動します。



ムクドリ (椋鳥)
スズメ目 ムクドリ科

しぜん大好き