

牛久第一中学校混声合唱団 第7回コンサート

全国大会
銀賞受賞

3月22日

開場：午後1時30分 開演：午後2時

中央生涯学習センター
文化ホール

プログラム

- I. J-POPを合唱で
- II. 日本抒情歌曲を合唱で
- III. 卒業生合唱団ステージ
- IV. コンクール曲ステージ
- V. 谷川俊太郎の世界 他



チケット

【料金】S席1,000円(60席)、一般500円、高校生以下100円

※合唱団の今後の活動を支援するため、コンサートの収益金は牛久第一中学校へ寄付します。

【販売】2月1日(土)～ 【取り扱い】中央生涯学習センター、エスカード出張所

【問い合わせ】牛久第一中学校混声合唱団コンサート応援実行委員会(教育企画課内) ☎内線3093

【主催】牛久第一中学校混声合唱団コンサート応援実行委員会 【共催】牛久市教育委員会 【後援】牛久市

レシピ

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

キャベツのめんつゆ生姜漬け

問 健康づくり推進課(市保健
センター内) ☎内線1744

冷めてもおいしいので、作り置きにおすすめです。夜に作っておけば、朝食にサラダ感覚で食べられます。



1人分22Kcal 塩分0.5g

材 料 (4人分)

キャベツ…………… 2～3枚 めんつゆ(ストレートタイプ)
人参…………… 3cm …………… 大3
しょうが…………… 1かけ

作 り 方

- ①キャベツはざく切りまたは食べやすい大きさにちぎる。
- ②人参、しょうがはよく洗って、皮ごと千切りにする。
- ③耐熱容器に①、②を入れてめんつゆを回しかけて、落し蓋のように(食材にぴったり張り付くように)ラップをかける。
- ④500Wの電子レンジで1～2分加熱し、そのまま冷ます(機種により様子を見てください)。

一 口 メモ

キャベツ ビタミンUはキャベツから発見された栄養素で、胃炎や潰瘍の回復に効果があるとわれています。

人参 免疫力を高め、酸化防止の効果が期待できるβカロテンは、皮のすぐ下に最も多く含まれています。なるべく皮ごと食べてください。



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

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！

冬鳥として河川・湖沼や都市部の池、沿岸部などに渡来する体長50cmくらいの中型のカモで、オナガガモとともに餌付けによく集まります。オスの頭部の色は緋色に例え、「緋色の鳥」から「ヒドリガモ緋鳥鴨」と呼ばれており、メスも他のカモに比べ「緋色」みが強い赤褐色のまだら模様をしています。鳴き声は「ピュー、ピュー」と笛を鳴らすような高い声で、夜も鳴きます。牛久周辺では、屋は池の水面などで休んでいることが多く、夜に農耕地などの陸に上がり稲の二番穂や草の実などを食べています。



しぜん大好き
ヒドリガモ(緋鳥鴨)
カモ目 カモ科