叙 勲 ～受章おめでとうございます～

「秋の叙勲」と警察官や消防士などの業務に長年従事した人をたたえる「危険業務従事者叙勲」が発表されました。牛久市では18人の方が受章されました。おめでとうございます。

●令和2年 秋の叙勲

瑞宝小綬章

宮﨑　良雄（元財務省国際局調査課外国為替室長）

瑞宝単光章

塚田　進　（元警察庁技官）

松葉　幸一（元日本郵政公社職員）

●第35回 危険業務従事者叙勲

瑞宝双光章

上窪　久行　（元3等陸佐）

永野　浩一　（元1等陸尉）

荒尾　仲一（元警視庁警部）

伊吹　八代嗣（元警視庁警部）

瑞宝単光章

佐藤　國定　（元警視庁警部）

四釜　一博　（元警視庁警視）

平　敏雄　（元警視庁警部補）

中野　平八　（元警視庁警部）

菅　忠男　（元東京消防庁消防司令長）

須藤　和則（元東京消防庁消防司令長）

※掲載の許可をいただいた方のみお名前などを掲載しています。（敬称略）

しあわせをよぶ 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

牛久市栄養士部会編

白菜とおもちのミルクスープ

問 健康づくり推進課（市保健センター内）☎内線1744

おもちとみそを入れた和風のミルクスープです。ベーコンから油が出るので、野菜を炒める際に油は使いません。
牛乳の代わりに豆乳でもOK。温かいうちに召し上がれ♪

材料（4人分）

白菜	400ｇ	コンソメ顆粒	小さじ2
玉ねぎ	140ｇ	みそ	大さじ1
ベーコン	120ｇ	もち	4個
牛乳・水	各400cc	こしょう	少々

作り方

①白菜は細切りに、玉ねぎはスライス、ベーコンは2㎝に、それぞれ切る。
②鍋を中火に熱して、ベーコンを炒める。油がでてきたら野菜を炒める。
③しんなりしてきたら、水をいれて10分煮込む。
④その間にもちを焼いておく。
⑤③に牛乳、コンソメ、味噌を加えて、沸騰する寸前で火を止める。
⑥もちを入れたお皿に⑤を注いで、こしょうを振ってできあがり。

一口メモ　冬は白菜がおいしい季節です。白菜には塩分の排出を助けるカリウムが多く含まれています。また、ビタミンCも多く含んでいるので、免疫力アップの効果が期待できます。

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」ハクミン

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！

しぜん大好き

ノスリ（鵟）

タカ目 タカ科

カラスより大きく下面が白っぽく見えるタカの仲間。牛久では、東部地域の一部で繁殖しているほか、冬の時期に農耕地周辺でよくみられます。ネズミなどの小動物が主なエサで、タカ狩りに使えないことから、昔からオオタカやハヤブサに比べてランクが低く扱われてきました。実際は、農作物に被害を与えるネズミや害虫などを捕食するため、人のくらしへの貢献度が高い鳥です。タカという言葉の由来は、上空を旋回しながら高く飛ぶからと言われ、「高・貴」という字を当てて縁起物としても扱われます。ノスリも上空を飛んでいる姿がよく観察されるので、ぜひ探してみてください。