



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

新玉ねぎのレンジ蒸し

問 健康づくり推進課
(市保健センター内)
☎内線1744



材料 (4人分) 1人分29Kcal 塩分0.1g
新玉ねぎ…………… 1個 オリーブオイル …小さじ1
塩昆布…………… 小さじ1 (3g)

春先に出回る新玉ねぎは、水分が多く、やわらかで辛味が少ないのが特徴。電子レンジで加熱するだけで、朝ごはんの1品になります。

作り方

- ①新たまねぎの皮をむき、4等分に切る。
- ②①をお皿にのせラップをかけて、電子レンジ(600W)で4~5分、透き通ってやわらかくなるまで加熱する。
- ③②に塩昆布とオリーブオイルをかけてできあがり。



一口メモ 玉ねぎの辛味やおいのもととなっている硫化アリルには、動脈硬化を予防する働きがあるといわれています。

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」
音魂 ねぎ男



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!

うしくっ子 アルバム

うしく ぼいくえん とも 牛久ひかり保育園のお友だち

げんき えん す げんき えん す ようす しょうかい
元気に園で過ごしているみんなの様子を紹介します♪



みてみて♪

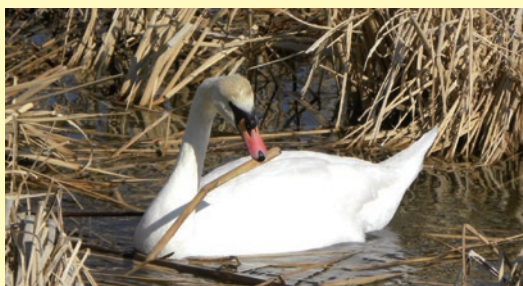


じょうず
上手に描けたよ!



5歳児ぱんだ組の子どもたちは、将来の夢について絵を描きました。最近はお友だち同士で「大きくなったら〇〇になりたい」と話している姿が増えてきた子どもたち。みんなイメージを膨らませて絵を描くことが上手になってきて、素敵な作品が出来上がりました! みんなの夢が叶いますように…。

牛久沼で一年中見られ、春先にはヨシや枯れ草を水辺に積み重ねて大きな巣をつくりまします。姿が優雅で、子育て時に見られる雛はともかわいらしいのですが、もともとは観賞用に放鳥したものが野生化した外来種です。個体数の変化や他の生物との関係、人の暮らしとの関係について注意していく必要があります。



コブハクチョウ
(瘤白鳥)
カモ目カモ科

しぜん大好き