

山田さん家(ひたち野西) ポム

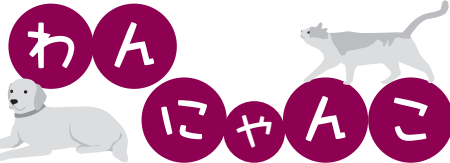


ポムとの出会いは牛久市で開催された、犬猫の譲渡会。人懐っこくてイケメンなポムに一目惚れし我が家の大切な家族になりました。ヤンチャなイタズラ大好きっ子で、家の中がポムを中心にとても賑やかです。

掲載わん・にゃん募集中！ 環境政策課までご連絡ください

ドッグラン 4月10日(日)・13日(水)・27日(水)
市民無料開放日 AM9:00~11:00

問 ツインギー・アンド・パラダイス(猪子町832-5) ☎886-6616
この事業は、ツインギー・アンド・パラダイスのご厚意により、無償で行っています。利用条件がありますのでお問い合わせください。



問 環境政策課 ☎内線1563

牛久市では、ボランティアの協力を得ながら動物愛護事業をすすめています。ペットの防災対策はできていますか？ 東日本大震災で各地にできた避難所やシェルターでは多くがケージ管理となりました。現在市では防災計画の中で、飼い主責任の原則と同行避難を明記しています。今後は避難所におけるペットの受け入れ体制について検討を進めることとしています。

飼い主は、万一災害が発生し避難が必要になった時のために家族で十分に話し合い、ペットのための持ち出し品の準備や感染症の予防、ケージに慣らしておくなどの対策をしつかりしておきましょう。避難はペット同行、避難所での世話は飼い主が行うのが原則です。



毎月19日は食育の日 おとな子どもも毎日食べよう！朝ごはん

しあわせをよぶ

レシピ

問 健康づくり推進課(市保健センター内) ☎内線1744

牛久市栄養士部会おすすめ朝ごはんメニュー

お手軽！野菜炒め



1人分66kcal

【材 料】(4人分)

にんじん…………… 100g(1/2本)
ピーマン…………… 160g(4個)
じゃがいも…………… 150g(1個)
ごま油…………… 小さじ1
オイスターソース…… 大さじ1
はちみつ(または砂糖) …… 小さじ1
酢…………… 小さじ1
こしょう…………… 少々

【作り方】

- ① にんじん・ピーマン・じゃがいもをせん切りにする。
- ② ごま油を熱し、じゃがいもとにんじんを炒める。
- ③ しんなりしたら、ピーマンを入れて炒め、調味料をからめて出来上がり。

一口メモ

オイスターソースをしょう油に変えると、和風の味になります。



僕は、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」の一員、にんじんのキャバリオです。寒い冬を越して春一番に収穫された新にんじんは、甘くてジューシー、この時期にしか味わえないおいしさです。免疫力を高め、皮膚や粘膜を強くするカロテンは、皮のすぐ下に多く含まれているので皮をむく場合は薄くむくといいですよ。