

【さん家(下根町) ふうちゃん(メス1歳)



生まれて1、2カ月して母猫が育児放棄してしまい、哺乳瓶でミルクを与えながら育てました。今ではすっかり大きくなって、人なつこい性格で誰からも好かれます。

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 9月11日(日)・14日(水)・28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

9月、茨城県は「動物愛護月間」です。全国的には9月20日から26日までが「動物愛護週間」となります。趣旨は、皆さんに、広く動物の愛護と適正な飼養について理解と関心を深めていただくためのものです。

動物の寿命(主に皆さんが飼われている犬や猫等)は、平均10歳から15歳で人間から比べれば短いです。現在制定されている法律や条例の中で、飼い主に課せられる最も重要なものが「終生飼養」です。一度飼いはじめた動物は天寿を全うするまで面倒を見なければなりません。もし、飼えなくなつて捨ててしまうと、動物の愛護及び管理に関する法律44条の3により、100万円以下の罰金が科せられます。

お互いに、幸せな時間を最後まで共有するためにも、飼い主の皆さんのやさしく暖かな飼養をお願いします。



毎月19日は食育の日 楽しくおいしい食生活をめざしましょう。

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



お弁当のおかずにもぴったり！！

ごぼうと厚揚げのトマト煮



私は、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、トマトのトマペコです。トマトは和風の味付けとも意外に相性がいいですよ。フライパン一つで手軽にできる煮物です。今晚のおかずはいかがですか？



1人分195kcal

【材 料】(4人分)

ごぼう…150g、厚揚げ…1枚、豚挽き肉…150g、トマト…2個
A(めんつゆ(3倍濃縮)…50ml、水…150ml)

【作り方】

- ① ごぼうは大きめのさがきに切り、水にさらしておく。厚揚げは一口大に、トマトは大きめのくし型に切る。
- ② フライパンに厚揚げを入れ、軽く焦げ目がつくまで焼き、別の器に取り分けておく(油はひかない)。
- ③ フライパンに挽き肉を入れ、パラパラになるまで炒めたら、水気を切ったごぼうと厚揚げ、トマトとAを入れ、アクを取りながら弱火で汁気がなくなるまで煮詰めて、出来上がり。

一口メモ

テフロン加工のフライパンを使うと油をひかずに厚揚げや挽き肉を炒めることができます。

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。