

Aさん家(下根町) ももちゃん(オス1歳)



我が家のかわいい食いしん坊は、家族がスプーンを持っていると自分への甘いご褒美と思って、スルスルとおねだりにやって来る憎めない家族です。

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 10月9日(日)・12日(水)・26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

人にとつても、ペットにとつても過ごしやすい季節になりました。でも、人間にも夏の疲れがでるようになり、もしかしたらペットたちも体調がすぐれていないかもしれません。①食欲があるかどうか、食事や水の量はいつもと同じかどうか、②便や尿の状態を確認する、③鼻や目、皮膚や毛の状態はどうか、口臭はないか、④伝染病や寄生虫予防のため

に定期的に動物病院に相談していただく、⑤ペットへの化学物質やたばこの影響にも注意しましょう。  
日常生活の中で①～⑤の事に留意して、自分から「痛み」や「苦しみ」を訴えることができないペットたちの小さな変化を飼い主が見逃さないことが、病気を防いだり、軽症におさえることに繋がります。



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

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



ホクホクがおいしい！

## さつまいもごはん

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」チャラポーン



さつまいもは、牛久市での生産量が第3位、牛久市を代表する農産物です。下根地区や女化地区をはじめとして、市内各地でたくさん収穫できます。自然の恵みに感謝しながら、やさしい甘さの炊き込みごはんを味わってください。



一口メモ

さつまいもの皮はよく洗ってそのまま加え、きれいな色に仕上げましょう。

### 【材 料】(5人分)

米…………… 2合  
さつまいも…… 200g  
油揚げ…………… 2枚  
さやえんどう… 6さや  
酒…………… 大さじ2  
みりん…………… 大さじ2  
しょう油……… 大さじ2  
塩…………… 小さじ1/6

A

### 【作り方】

- ① 米は洗い、ざるに上げておく。さつまいもは、皮付きのまま5mm角に切り、水にさらしておく。油揚げは熱湯をかけて油抜きをして軽く絞り、5mm角に切る。さやえんどうは斜め切りにする。
- ② 米とAの調味料を炊飯器に入れてから、2合の目盛りまで水を加え、さつまいもと油揚げをのせて炊く。
- ③ 炊き上がったたら、さっくりと混ぜ合わせ、さやえんどうを入れ1分ほど蒸らしてできあがり。

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