

Nさん家(田宮町) カンチ(オス4歳・左)・クララ(メス7歳)

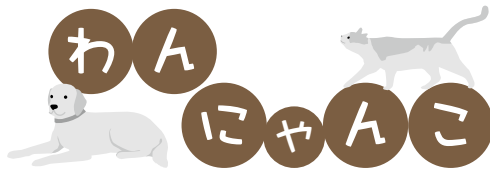


ジェントルマンな弟のカンチを、家に来た時から面倒を見ているお姉さんのクララ。その仲良しぶりには、家族全員が思わず微笑んでしまいます。

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 12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

今月はクリスマスプレゼントなど、初めてペットを飼う方もいると思います。実は、寒さや乾燥は、特に猫にとっては厳しい事を頭にに入れておいて欲しいのです。冬は尿が濃く、量も減る上に寒い場所に行きたがらないのでトイレを我慢しがちです。この状態は、膀胱に尿がたまり膀胱炎や尿路結石の原因になります。トイレの場所を暖かくしておしっこを我慢させる事がな

いようにしてください。また、乾燥により毛や皮膚に、とって過酷な状況になり、ふけや痒みが出やすくなるため、こまめに保湿効果のあるシャンプーで洗ってあげるなどのケアも大事になります。他にも暖房に近づき過ぎてやけどをしたり、運動不足で肥満気味になったり、風邪をひいて鼻が効かず食欲が落ちたりと様々なことが寒く乾燥する時期には注意が必要です。



「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

テンションアップ↑↑朝ごはんレシピ

オレンジ色のシチュー



クリスマス、忘年会、大掃除…何かと慌ただしい時季になりました。そんな時こそ体調を崩さないように、あったかいスープで体を温めて1日をスタートしましょう。にんじんをすりおろして加えるとオレンジ色が鮮やかになり、にんじんがたっぷり食べられます。パンに合うやさしい味のミルクシチューです。

【材 料】(4人分)

にんじん…………… 2本
玉ねぎ…………… 1個
しめじ…………… 100g
ベーコン…………… 2枚
サラダ油…………… 小さじ1
水…………… 300ml
牛乳…………… 300ml
コンソメ…………… 1個

【作り方】

- ① にんじんは1本分をすりおろし、もう1本は小さめの角切りにする。
- ② 玉ねぎ、しめじ、ベーコンもにんじんと同じくらいの大きさに切る。
- ③ 鍋にサラダ油を熱し、①、②を炒める。
- ④ 全体に油がまわったら、水を加え、煮立てたらあくを取る。
- ⑤ 野菜が軟らかくなったら、牛乳、コンソメを加え、弱火で煮てできあがり。



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」キャバリオ