

I家(神谷)のきゅうたくん(オス・2才)



甘えん坊で、時々いたずらしますが我が家のいやしアイドルです。

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 市民無料開放日 今月はお休みさせていただきます。

問 環境政策課 ☎内線1563



問 環境政策課 ☎内線1563

今月は、市内で犬の狂犬病予防接種が行われます。既にご登録が済んでいる方に、案内のながきを送付しています。予防接種は法律で義務として定められていますので、忘れずにお願います。市内の動物病院であれば、鑑札も注射済票もその場で交付されますので、そちらもご利用ください。



また、市外の動物病院で注射をされた場合には、動物病院発行の注射済票を環境政策課の窓口へお持ちいただければ、確認して注射済票をお出ししています。体調がすぐれないなど、注射ができる状態でない場合には、動物病院で猶予の証明をもらって市の方へご提出ください。



「毎月19日は食育の日」おとも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



### 牛久市栄養士部会編 朝ごはんメニュー 新☆音魂ねぎ男のレンジ蒸し



独特のにおいと辛さの原因となる硫化アリルが、疲労回復に必要なビタミンB1の吸収を助けます。また、塩分の排泄を促し、血圧を低下させる働きがあるカリウムが豊富です。調理の際は、よく切れた包丁を冷やして使うと、目や鼻への刺激がやわらぎます。



1人分28kcal、塩分0.1g

#### 【作り方】

- ① 新玉ねぎの皮をむき、4等分に切る。
- ② お皿にのせ、ラップをかけて、電子レンジ500ワットで4～5分、透き通ってやわらかくなるまで加熱する。
- ③ ②に塩昆布とオリーブオイルをかけてできあがり。

#### おすすめポイント

新玉ねぎは辛味が少なく、加熱すると甘味が増しておいしく食べられます。塩昆布とオリーブオイルの組み合わせが新鮮で、新玉ねぎの季節が待ち遠しくなる一品です！

【材 料】(4人分) 塩昆布……………小1(3g)  
新玉ねぎ……………1個 オリーブオイル… 小1