

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

トマペコの簡単そうめん入り酸辣湯

問 健康づくり推進課 (市保健センター内) ☎内線1744

お鍋一つで簡単にできるメニューです！そうめんを下茹でしてから使えば1.4g減塩できます。



材料 (2人分) 1人分278kcal 塩分2.6g

トマト……………中1個	卵……………1個
サラダ油(炒め用) ……小1	酢(黒酢)……………大1
水……………3カップ	ラー油……………小1
そうめん(1束50gのもの) ……2束	鶏ガラスープ(顆粒) ……小1

作り方

- ①トマトは、食べやすい大きさに切ります。
- ②鍋にサラダ油を入れ、①を炒め、水3カップを加えて強火にかけます。
- ③②にAの調味料を加え、強火のままそうめん2束を加えます。沸騰したら中火にして1分ほど加熱し、溶いた卵を回し入れ、火を止めて出来上がり。
- ④器に盛り付け、お好みで酢・ラー油・パクチーなどで香りづけしてお召し上がりください。

一口メモ

トマトの赤い色素リコピンには、強い抗酸化作用があり、がん予防が期待されています。



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」トマペコ

FMうしくうれしく放送(周波数85.4MHz)で、平日正午から「USHIKU野菜オーケストラ」レシピを放送しています！

今月の
たいへんよくできました
ひたち野牛久幼稚園のお友だち



ひたち野牛久幼稚園のお友だちは、保育参観の日にお家の人と一緒に作った傘を披露してくれました。傘を好きな色の絵の具で塗って、自由に絵を描いたり、ハートや星の形に切った色紙に名前を書いて飾り付けたり、みんなで楽しく作りました。「見て見て」と嬉しそうに作品を見せてくれたお友だち。この後は家に持って帰って飾るそうです。



いきいき茨城ゆめ国体2019
第74回国民体育大会 翔べ 羽ばたけ そして未来へ

空手道 2019年9/28⑤~30⑤ 牛久運動公園体育館
軟式野球 2019年10/4⑤・5⑤ 牛久運動公園野球場