



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

揚げ焼きナスとささみの味噌がらめ

問 健康づくり推進課
(市保健センター内)
☎内線1744

今月の野菜はナス！吸油量の多いナスは、少ない油でじっくり火を通す「揚げ焼き」にすることで、摂取カロリーを減らせます。甘みそのこくが、淡泊なナスをひき立てます。



1人分 187kcal 塩分 1.9g

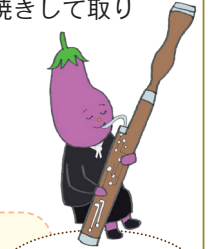
材 料 (2人分)	
ナス……………	2本
油……………	大1
ささみ……………	2本
片栗粉……………	小1
油……………	小1
みそ……………	大1・2/3
砂糖……………	大1

作 り 方

- ①ナスはヘタを切り落して、1本を4等分の乱切りにする。
- ②ささみは筋を除き、食べやすい大きさのそぎ切りにし、片栗粉を薄くまぶす。
- ③ ボールに、Aの調味料を良く混ぜ合わせておく。
- ④ 油を熱し、ナスをしんなりするまで揚げ焼きして取り出す。フライパンに油を足して、ささみを弱火で1〜2分焼いて取り出す。
- ⑤ ナスが熱いうちに③のボールに入れ、ささみと混ぜ合わせて出来あがり。

一口メモ

皮に含まれる紫色の色素ナスニンには、がん予防や、血管をきれいにし、動脈硬化や高血圧の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」ファープルちゃん

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 つつじが丘保育園のお友だち



▲膨らませた風船に和紙をはり、色を塗ってちょうちんを作りました

今年の夏祭りのテーマは絵本「もりのへなそうる」。子どもたちは物語に登場する恐竜の“へなそうる”が乗ったおみこしを担ぎ、「わっしょい、わっしょい」の掛け声とともにお祭りを盛り上げました。また、“たがも(たまごのこと)”のちょうちんも作り、園庭に飾り、会場を彩りました。

ぞう1くみのお友だちにとっては保育園での最後の夏祭り。とても楽しい夏の思い出となりました。



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 9/28㊥~30㊥
牛久運動公園体育館



軟式野球

2019年 10/4㊥・5㊥
牛久運動公園野球場