

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

さつまいもひじきごはん

問 健康づくり推進課 (市保健センター内) ☎内線1744

<牛久市栄養士部会編 朝ごはんメニュー>前日に準備してタイマー設定しておけば、朝は出来上がりを食べるだけ!!



1人分346kcal 塩分0.6g

材料 (4人分)

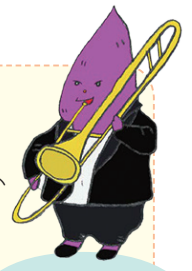
米……………2合	しょうゆ……………小1
ひじき(もどした物)…大2	酒……………大1
さつまいも(大)…1/3本	ごま塩……………少々

作り方

- ①米をとぎ、炊飯器に入れたら2合の目盛りまで水を入れ、ひじきを加える。
- ②さつまいもはよく洗い、皮付きのまま1cm角に切る。
- ③①にさつまいも、しょうゆ、酒を加えてひと混ぜしてから炊く。

一口メモ

「さつまいも」は牛久市生産量第3位の農作物です。切ると出てくる白い液は、ヤラピンという樹脂の一種で、腸の動きを活発にするはたらきがあります。豊富に含まれる食物繊維との相乗効果で、お腹の中をきれいにしてくれます。



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」チャラボン

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**

栄町保育園のお友だち



やまぐみ

▲「作るのとっても楽しかった!」とみんな声を揃えて教えてくれました!

栄町保育園のお友だちは、紙パックや段ボール、空き箱などを使ってパネル作品を作りました。牛久の自然をテーマに、河童大根や河童西瓜、河童米を見事に表現。それぞれ自分自身を描いた絵や、牛久のキャラクターを貼りつけて、賑やかな作品になりました。この作品は10月14日(日)開催のうしくみらいエコフェスタで展示されます。

▶作品タイトルは「だいすきなうしくのしぜん」



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9/28⑨~30⑨ 牛久運動公園体育館



軟式野球 2019年10/4⑨~5⑨ 牛久運動公園野球場