

しあわせをよぶ
レシピ

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

牛久市栄養
士部会編

おひさまいろのにんじんおやき

問 健康づくり推進課
(市保健センター内)
☎内線1744

おひさまのようにオレンジ色に焼き上がります。朝ごはんにおすすめです。朝日を浴びながら、たっぷりの緑黄色野菜を食べましょう！



1人分 166Kcal 塩分0.7g

材 料 (4人分)

にんじん	大1本	水	大6
卵	L玉1個	中濃ソース	大2
小麦粉	1/2カップ弱	サラダ油	大2

作 り 方

- ①にんじんはすりおろし、油で炒める。
- ②ボウルに①、卵、小麦粉、水を加えて混ぜ合わせる。
- ③フライパンに油を入れて②の生地を円形に流し入れ、両面を焼く。
- ④皿に盛り付けて、中濃ソースをかける。

一口メモ

免疫力を高めて皮膚や粘膜を強くするβカロテンは、表皮の下に多く含まれています。なるべく皮をむかずに食べるのがおすすめです。油で炒めて加えることで、βカロテンの吸収率が良くなり、にんじん本来の甘味が引き出されます。



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」
キャバリオ

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！



うしく ほいくえん とも 牛久めぐみ保育園のお友だち



▲「おいしいお米ができますように」と願いを込めて子どもたちはお米を育てています

うしく ほいくえん とも 牛久めぐみ保育園のお友だち

は、バケツで稲を育てています。子どもたちは毎日、水をあげ、お世話をし観察日記を付けています。さまざまな虫たちも稲に集まってくることも発見しました。もうすぐ稲刈りをしてお米にします。できたお米はみんなでおいにぎりにして食べる予定です。「おいにぎりの具は何にしようかな」ととても楽しみにしている子どもたちです。



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

空手道競技は無事終了しました
応援ありがとうございました！



空手道

2019年 9/28(金)~30(日)
牛久運動公園体育館



軟式野球

2019年 10/4(金)・5(土)
牛久運動公園野球場



再生紙、環境に優しい植物油インキを使用しています。

UD
FONT