

しあわせをよぶ
レシピ

毎月19日は食育の日 楽しくおいしい食生活をめざしましょう。

ハクミンのもりもりツナ和え

問 健康づくり推進課
(市保健センター内)
☎内線1744

甘い白菜を、火を使わずに簡単調理。おいしくて、病みつきになる味です！



1人分 97kcal 塩分0.8g

- 材料** (4人分)
- 白菜…………… 1/4株
 - ツナ缶(油漬け) …… 1缶(70g)
 - 砂糖…………… 大1/2
 - 塩…………… 小1/4
 - かつお節…………… 8g
 - いり白ごま…………… 大2
 - ポン酢しょうゆ …… 大1・1/3

作り方

- ①白菜は、芯の部分を5cmの長さにして、5mmの短冊切りに、葉の部分はざく切りにする。
- ②ボウルに白菜と、砂糖、塩を入れて良くもみこみ、5分ほど置き、水気を良く絞る。
- ③ボウルに②とツナ(缶汁ごと)、かつお節、いり白ごま、ポン酢しょうゆを入れて、良く混ぜ合わせてできあがり。

このレシピは「食と健康の応援団」ヘルスメイト(食生活改善推進員)が作成しました。

一口メモ

美肌効果が期待できるビタミンCや、余分な塩分を排出してくれるカリウムが豊富に含まれています。甘みが強いの、は、芯の部分です。



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」白菜「ハクミン」

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
かみまち ほいくえん とも
上町ふれあい保育園のお友だち

上町ふれあい保育園のお友だちは、運動会を行いました。

ぞうぐみのお友だちにとっては、保育園最後の運動会です。入場・退場門はみんなの似顔絵で賑やかに飾りつけました。

当日はお天気にも恵まれ、組体操に挑戦したり、リレーや綱引きなど、白熱した戦いを繰り広げました。感想を聞くと、「とっても楽しかった！」とニコリ。子どもたちにとって思い出に残るものとなったようです。みんな、よくがんばりました！

組体操では「ジェット機のポーズ」などを披露。綱引きやかけっこも一生懸命やりました！