

# 牛久市の 美味しい 給食

問 学校教育課  
☎内線3014

学校給食からおすすめ  
メニューをご紹介します  
(牛久南中学校より)



豚肉が入ることで、おかずになるさつまいものレシピ。メインでたっぷり食べられます。

## 【材料】(中学生4人分)

さつまいも……	小1本	サラダ油……	小さじ1
ごぼう……	1/4本	酒……	小さじ1/2
にんじん……	3cm	砂糖……	小さじ1
ねぎ……	1/2本	しょうゆ……	大さじ1
豚こま肉……	80g	みりん……	小さじ1/2
しょうが……	小さじ1/2	水……	1/4カップ



★美味しい給食レシピは市ホームページにも掲載しています。

## 食物繊維がたっぷり

秋の味覚を楽しもう!

# さつまいもの甘辛炒め



1人分126Kcal 塩分0.6g

## 【作り方】

- 1 さつまいもは厚さ1cmのいちよう切り、ごぼうはささがき、にんじんは厚めのいちよう切り、ねぎは斜めにスライスする。
- 2 鍋に油を入れ、豚肉とおろししょうがを加え、炒める。
- 3 豚肉に火が通ったらごぼう・にんじん・ねぎを加え、炒める。
- 4 水と調味料・さつまいもを入れ、弱火で煮る。
- 5 野菜に火が通ったら出来上がり。

★さつまいもは皮つきだと彩りがよくなります(皮をむいてもOK)。  
★また、ねぎの青い部分を入れても彩りがよくなります。

## ミツカドコオロギ

(ミツ角蟋蟀)  
バッタ目コオロギ科

## しぜん 大好き

～牛久の生物～



土で作った顔を壁に押し当てて平らにしたように見えます。さらに、おでこと左右の頬が突出していて、名前は「ミツカド」ですが、正面から見ると

自然界のいきものには、まれに変な形のものが見られますが、ミツカドコオロギの顔もその一つです。オスの成虫は、顔面が「やや前のめりのまっ平」で、まるで、粘土で作った顔を壁に押し当てて平らにしたように見えます。さらに、おでこと左右の頬が突出して

下側の口の方も合わせて、4方向に角があるように見えます。ミツカドコオロギは農耕地や草地に生息し8～10月に成虫が見られます。夜行性で、昼間は草の根際や枯草の下、穴の中などに隠れていて、夜に動き回り、植物の葉や実のほか、小動物や昆虫の死骸も食べます。オスは左右の羽をこすり合わせて「ジツ、ジツ、ジツ」と力強い声で鳴きますが、秋が深まるにつれて気温が下がると、鳴き声もだんだんゆっくりになります。

問 都市計画課 ☎内線2524

『牛久市版レッドデータブック追補版(令和2年3月発刊)』に掲載している植物を「牛久の希少植物」として紹介していきます。

## 牛久の 希少植物

### 第5回 カラスノゴマ アオイ科



カラスノゴマ(平成30年9月22日)

畑や道端、林縁や竹林の縁など限られた場所に生育する一年草。8～9月に葉のつけ根に1つずつ黄色の花をつけます。雄しべを千手観音のように広げ、花の中央の雌しべと仮雄しべ(昆虫を誘因するため通常の雄しべより長い)を囲み、ヒ

ラタブアなどを誘引します。湾曲した莢に入ったゴマ粒状の種子は成熟後周辺に散布され群落を作り、開花期には一面黄色く染まります。葉は紅葉します。茎の繊維を麻の代用としたこともありました。名前の由来はカラスが食べるゴマに見立てたことによりです。  
※本書94ページに掲載。  
【資料提供】NPO法人うしく里山の会(文章:高野美栄子、写真:戸塚昌宏)  
『牛久市版レッドデータブック追補版牛久における絶滅のおそれのある野生生物』販売中※お求めは都市計画課まで(1350円)