

しつるし雛をはじめとした創作人形の展示や
ひなマルシェなどのイベントを実施します

第7回 かつぱの里

うしくの ひなまつり

2月18日(金)～3月3日(木)

午前10時～午後4時

※2月28日(月)は休館日

中央生涯学習センター(多目的ホール・展示ホール) 中央図書館

イベント

2月19日(土)・20日(日)

ラーシクによる ひなあられ配布 午前11時～(なくなり次第終了)

ひなマルシェ 午前10時～午後3時

※その他開催日も小規模出店あり

特別企画

図書館ワークショップ

- ①王冠コースター&お雛様づくり
- ②クラフトテープで作る
ストラップ&お雛様づくり

①2月19日(土)②20日(日)
午前9時～午後4時
※材料がなくなり次第終了

出展者

岡野時恵/金山和司社中
四角い紙の会/なる
花工房/吉田れい奈・
田所美奈子

【主催・問い合わせ】
うしくのひなまつり実行
委員会事務局(文化芸術課内)
☎871-2300

【協力】牛久市商工会女性部 【後援】牛久市・牛久市教育委員会・牛久市観光協会
※感染症拡大防止のため、ご来場の際はマスク着用、検温、ソーシャルディスタンスの協力をお願いします。
※体調のすぐれない方は来場をお控えください。※感染症拡大状況により、変更または中止となる場合があります。

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
(多くの義務教育学校より)



「まごわやさしい」は、バランスの良い食事の覚え方です。

ま…まめ ご…ごま わ…わかめ や…やさい
さ…さかな し…しいたけ い…いも

1日1回は摂取したい7つの食材の頭文字をつなげ
たものです。味噌汁一杯で不足しがちな栄養が
摂れるのでおすすめです。

【材料】(中学生4人分)

油揚げ……………	1枚	干しいたけ(スライス)…	2g
にんじん……………	1/4本	ちくわ……………	1本
だいこん……………	1/6本	白すりごま……………	小さじ1
長ねぎ……………	10cm	カットわかめ……………	2g
ごぼう……………	10cm	だし汁……………	800ml
じゃがいも……………	1個	白味噌……………	大さじ2

栄養バランス抜群! まごあやさしい味噌汁



【作り方】 1人分106Kcal 塩分1.41g

- ① にんじん・大根をイチョウ切り、ごぼうをささがき、長ねぎを小口切り、じゃがいもを角切り、ちくわを輪切りにする。
- ② 油揚げは油抜き(さっと湯通し)して短冊切りにする。しいたけ・わかめは水で戻す。
- ③ だし汁でにんじん、大根、ごぼう、じゃがいもを煮る。
- ④ 野菜に火が通ったら、ちくわと油揚げを加えて味噌で調味する。
- ⑤ 最後に長ねぎとごまを加え、盛り付ける。

★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。

