

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
〈神谷小学校より〉



小学1年生の国語の教科書で「サラダで
元気」という話に出てくるサラダです。子ども
たちが好きな人気メニューのひとつです。

【材料】(小学生4人分)

乾燥細切り昆布…ひとつまみ	かつお節…ひとつまみ
ハム……………2枚	しょうゆ……………小さじ1
キャベツ……………4枚	酢……………小さじ1
きゅうり……………1/2本	砂糖……………小さじ1
にんじん……………1/3本	油……………小さじ1/2
コーン……………お好み	



★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。

具たくさんで栄養満点!

サラダで元気に!

りっちゃんサラダ



【作り方】

1人分37Kcal 塩分0.3g

- ①細切り昆布は、水で戻す。
- ②ハム、キャベツ、きゅうり、にんじんは千切りにする。
- ③しょうゆ、酢、砂糖、油を合わせておく。
- ④昆布、ハム、キャベツ、きゅうり、にんじん、コーンを合わせて混ぜる。
- ⑤合わせた具に③を入れて味の調整をする。
- ⑥最後にかつお節をかける。

ケラ(蟷螂) バッタ目ケラ科

しぜん 大好き

～牛久の生物～



前足が太くモグラに似た形
をしているコオロギくらいの
大きさの昆虫
で、全身に細か
いビロード状の
毛が生えていま
す。田んぼや畑
草地の地中にト
ンネルを掘って
生活し、ミミズ
や植物の根が主
食です。

「おけら」の愛称で古くから
親しまれ、歌やことわざにもよ
く登場します。たとえば、捕ま
えて前から見ると、両手をあげ
て万歳(ばんざい)のような格好をするこ
とから、お金がなくてお手上げ
のことを「おけら」といいます。
実は多才な昆虫で、走る・
跳ねる・穴を掘るだけでなく
泳ぐのも得意で、空を飛んだ
り鳴くこともできるスーパー
昆虫です。

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。



カリガネソウ(雁草)スギ林内の個体
(令和3年9月19日撮影)

第17回

カリガネソウ

シソ科

シソ科カリガネソウ属に分
類される多年草。和名は花の
形状が羽ばたく雁の姿に似て
いることに由来します。山地
の林縁などのやや湿り気のあ
る場所に生えます。茎は四角
で高さは1m程になり、葉は
対生し広卵形で縁にギザギザ
があります。葉の付け根から
細かい枝を出してまばらに青

紫色の花を咲かせます。雄し
べと雌しべがくっついて花び
らより長く伸び出し、くるり
と丸まる形は独特です。全草
に臭気があり、花期は8～9
月です。市内では18年ほど前
自然観察の森、スギ・ヒノキ
林の整備作業中に数株が確認
され、現在、生育面積が20㎡
程に広がっています。

※本書97ページに掲載。

【資料提供】NPO法人うつくし
山の会(文章:平塚芳雄、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)