



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

問 健康づくり推進課  
(保健センター内) ☎内線1744

# ミニトマトのチーズ焼き

手軽にイタリアンなおかずが完成します。生パン粉を使うとオリーブオイルがしみ込んでより美味しくなります(ドライのパン粉でも美味しいです)。

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。



**材料** (4人分) 1人分84Kcal 塩分0.3g

ミニトマト…………… 20個    オリーブオイル… 大さじ1  
 スライスチーズ…………… 2枚    ドライパセリ…………… 少々  
 パン粉…………… 大さじ3

## 作り方

- ①ミニトマトを耐熱皿に敷き詰める。
- ②その上にスライスチーズをのせる。
- ③②の上からパン粉をまんべんなく散らし、オリーブオイルをまわしかける。
- ④オーブントースターで6分間焼く。
- ⑤焼きあがったら、ドライパセリをふって出来上がり。



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」  
トマペコ

## 一口メモ

トマトに含まれるリコピンには抗酸化作用があり、動脈硬化やがんの予防に効果があると言われています。また、リコピンを効率よく体内に吸収するためには、加熱調理や油を使った料理にするのがおすすめです。

FMうしくうれしく放送(周波数85.4MHz)で、平日午前9時30分から「USHIKU野菜オーケストラ」レシピを放送しています!

## アオスジアゲハ (青条揚羽) チョウ目アゲハチョウ科

しぜん  
大好き  
~牛久の生物~



翅に青緑色のパステルカラーの帯が入った、涼しげな色をしたアゲハチョウで、早いスピードで、樹木や花のまわりを飛び回ります。幼虫は、公園や校庭によく植えられるクスノキの葉を食べるため、まち中でも普通に見ることができ、牛久周辺の自然植生で

はクスノキ科のシロダモを食草としています。外見でオス・メスを区別することは難しいのですが、オスは、初夏から夏にかけて、湿った地面などでミネラル分を含んだ水を吸水する習性があり、時に集団になります。南方系のチョウで、西南日本では普通に見られますが、本州中部以北ではあまり多くなく、秋田県から岩手県あたりが北限となっています。

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



タニギキョウ(谷桔梗) (平成20年5月2日撮影)

第26回

## タニギキョウ

キキョウ科

北海道〜九州の林下に生育する小型の多年草。4〜8月にかけて、白色または淡紫色を帯びた小さな花(花径1cm弱)をつけます。茎はよく分枝した地下茎から多数立ち上がり高さ10cm内外。名前は花の形がキキョウに似ていて、谷などの湿り気のある場所に生育することによって来しています。

市内では斜面林下部や林縁などの日陰のやや湿った環境に生育していますが、稀です。確認されている自生地においては定期的な草刈り管理が行われていますが、今後も生育地の適切な管理を継続していく必要があります。

※本書52ページに掲載。  
 【資料提供】NPO法人うしく里山の会(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)