

牛久市の 美味しい 給食

問 学校教育課
☎内線3322

学校給食からおすすめ
メニューをご紹介します
〈おくの義務教育学校より〉



キャラメルソースで作る洋風の大学芋です。
さつまいもを皮ごとおいしくたべることができ、
おやつにもぴったりです。

【材料】(小学生4人分)

さつまいも…1本(280g) 水…… 大さじ1・1/3
揚げ油…………… 適量 バター…… 大さじ1強
砂糖……………大さじ2強



★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!

キャラメルポテト



1人分148Kcal

【作り方】

- ① さつまいもは2cm程度の大きさに切り、水にさらした後、キッチンペーパーで水気をよくふき取る。
- ② ①を170度の油で中心がやわらかくなるまで素揚げする。
- ③ 小鍋に砂糖と水を入れ、焦げないように中火で煮立たせる。
- ④ ③にバターを入れ、弱火にかけながらゴムベラで混ぜ、ほんのりきつね色になったら火を止める。②のさつまいもとからめたら出来上がり。

オオカマキリ

(大螳螂)

カマキリ目カマキリ科

しぜん 大好き

～牛久の生物～



日本最大のカマキリで、成虫の体長は7～10cm、肉食性で、鎌状の前脚で他の昆虫や小動物を捕食します。

日当たりのよい草原や林縁に生息し、成虫は夏から秋に見られますが、人が近づいても逃げず、動きもゆっくりなため、

目にするこの多い昆虫です。体色は緑色、褐色、緑が混ざった褐色のものがありますが、生活する環境に合わせた保護色だと考えられています。幼虫時から体のサイズに合わせて捕食するエサを変えますが、小さいときにはアブラムシや小型のガの幼虫、大きくなるとカメムシやイナゴ、大型のイモムシ等、田畑の害虫を捕食するため、昔から益虫として親しまれている身近な昆虫の一つです。

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。

牛久の 希少植物

第29回

ツルニンジン

キキョウ科



ツルニンジン(蔓人參) ①茎、葉、うつ向きに咲く花 ②花の正面(平成20年9月27日市内で撮影)

北海道～九州の山麓に分布し、県内では筑波山や北部の山地で見られますが、牛久では林地で希に見られる「準絶滅危惧種」です。根がサツマイモのように肥大します。茎はつるで2～3m伸び、葉は短い枝先に3～4個集まってつき、葉身は長楕円形で長まっすぐに伸びることに由来。ジイソブの別名がありますが、花卉内の斑点を爺さんのソバカス(ソブ)木曾の方言に見立てたものです。※本書67ページに掲載。

【資料提供】NPO法人うしく里山の会(文章・写真:渡辺泰)

『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)