

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
(くおくの義務教育学校より)



ケチャップが多めで、酸味が穏やかなため、
トマトが苦手な人でも食べやすいです。
旬の野菜(キャベツやズッキーニ、大根など)に
変えたり、加えたりして作ってみてください。

【材料】(中学生4人分)

マカロニ……………25g	トマト缶(ダイスカット)
玉ねぎ……………1/2個	……………80g
にんじん……………1/2本	トマトケチャップ
じゃがいも……………小1個	……………大さじ3・1/2
パセリ……………少々	コンソメ……………1個
ベーコン(ハーフカット)	塩……………少々
……………1パック	こしょう……………少々

ミネストローネ



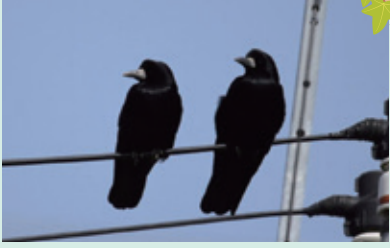
【作り方】 1人分103Kcal 塩分1.16g

- 野菜などの材料を切る
玉ねぎ・にんじん・じゃがいもはサイコロカット
パセリはみじん切り、ベーコンは短冊切り
- 玉ねぎ、にんじん、じゃがいもを水から煮る。
- マカロニを加えて、煮て、トマト缶を加える。
- ケチャップとコンソメ、塩、こしょうで調味する。
- パセリを加えて出来上がり。

★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。



ミヤマガラス
(深山烏・深山鴉)
スズメ目カラス科



ハシボソガラスよりひと回り
小さいガラスで、先端がとがっ
た細いくちばしと四角く張り出
したおでこが特徴です。また、若
鳥はくちばしの
基部が黒い羽毛
に覆われていま
すが、成鳥はくち
ばしの基部がは
げて白っぽく見
えます。ヨーロッ
パから中国にか
けてユーラシア
大陸の中緯度地
方へ広く分布し、日本には10月
から3月ごろに冬鳥として渡来
します。100羽以上の大群で
行動することが多く、農耕地な
ど開けた場所で地上に下りて昆
虫や落ち穂などを採食します。
かつては、主に西日本でみら
れる渡り鳥とされていましたが、
近年の調査で、東日本にも以前
から渡ってきていることがわか
りました。牛久でも毎年観察さ
れているので、大きなガラスの
群れを見かけたら、ぜひ探して
みてください。

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月発行)』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33回

ハカタシダ

オシダ科



ハカタシダ(博多羊歯) (令和5年12月26日撮影)

半日陰を好み
ます。茎は短
くて硬く、横
に伸びるかま
たは斜めに立
ちます。葉は
長さ30〜40cm、
幅は30〜35cm
です。色が濃
く光沢があり、

本州(秋田県以南)、四国、九
州の低地山地から林床に生える
常緑性のシダ類です。牛久では
屋敷林の下の小径や竹林沿いの
土手に確認されている希少種で
す。群生しません。湿度の高い
棘状の鋸歯になっています。シ
ダ植物の特性上花や実をつけ
ることはありませんが、代わり
に丸型の褐色の胞子のうを形成
し繁殖します。観賞用に栽培さ
れることもあります。「ハカタシ
ダ」の名称は、葉に美しい黄斑が
入ることがあり、博多織の織物
を連想することに由来します。
※本書88ページに掲載。
【資料提供】NPO法人うしく里山
の会(文章:本田寛、写真:秋山侃)

「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(13550円)