



消防署員の服装(後)



消防署員の帽子

消防団員は訓練や器具の整備、防火水槽の点検など街の中で活動しています。青い作業服の人を見つけた際には、ちよっと気に留めて見てみると面白いかもしれません。



ホースを担ぐ消防団員



牛久市消防団の帽子

皆さんは消防団員と消防署員の区別がわかりますか？

今回は最も分かりやすい、服装からの見分け方をご紹介します。

消防団員の制服は消防署員とよく似た、青い生地にはオレンジの色が入った作業服です。消防団員のベルトはオレンジですが、消防署員は紺色です。帽子は、刺しゅうの部分を見ると全く異なるデザインです。

しあわせをよぶレシピ*****

今月は、市保健センター栄養士からのおすすめレシピ
「なすのさっぱりそうめん風」 を紹介します。

今が旬のなすを、ノンオイルでさっぱりといただきます。電子レンジであっという間に柔らかく仕上がります。しょうがをガツンときかせて、食欲のないときもたっぷり食べられますよ。



1人分のカロリー 24kcal

作り方と材料

材料	分量		作り方
	2人分	1人分	
なす	180g	90g	(1) なすは縦半分になり、薄切りにして水にさらしあくを抜く。 (2) (1)の水気をきり、耐熱容器に入れ、ふわっとラップをかけて電子レンジ(500w)で約3分加熱し、軽く水気を絞る。 (3) しょうがをすりおろす。 (4) Aを合わせ、(2)と混ぜ、器に盛る。
しょうゆ	大さじ1/2	4.5g	
だし汁	大さじ1	7.5g	
しょうが	4g	2g	
唐辛子 (小口切り)	少々	少々	

※だし汁、しょうが、唐辛子の香りで、しょうゆが少なくてもおいしく食べられます。

