

食育

親子cooking

おやこクッキング

☆朝ごはんを食べよう!
朝ごはんは
元気のもと! ☆



かぼちゃのサラダ



■ 1人分のエネルギー 165kcal

【材料 1人分】

- かぼちゃ…………… 100g
- ピーマン…………… 1/4 個
- ロースハム…………… 1枚
- マヨネーズ…………… 大さじ 1/2
- 牛乳…………… 小さじ 1
- 砂糖…………… 少々
- こしょう…………… 少々

《 作り方 》

- ①かぼちゃを5ミリ幅の食べやすい大きさに切り、水にくぐらせてから耐熱皿に並べてレンジ(600W)で4~5分加熱する。
- ②ピーマンとロースハムをみじん切りにし、水気を切ってからボウルに入れる。●の調味料と混ぜ合わせておく。
- ③①のかぼちゃを皿に並べ、②をかける。

●犬を放し飼いにしない
散歩のときも必ずリード(引き綱)をつけて、いつでも犬をおさえることができる人が行いましょう。飼主のいうことはよく聞く犬でも、ほかの人や犬に対しては攻撃的になり、迷惑や危害を及ぼすことがあります。

犬や猫などの小動物は、私たちの生活に「やすらぎ」と「うるおい」を与えてくれるだけでなく、大切なパートナーとして、多くの人々に愛されています。
しかし一方で、安易に動物を捨てたり、放し飼いや、道路・公園などをフンで汚したりする迷惑行為が増加しており、ご近所トラブルの原因になっていきます。愛情と責任を持った正しい飼い方をしましょう。

ペットはあなたの
家族です!

9月は「動物愛護月間」
10月は「飼い主マナー
向上推進月間」です



◆お問合せ
◆県動物指導センター
☎0296(72)1200
◇生活環境課
岩井第三分庁舎
内線1453

●新たな命に対する責任
産まれてしまったから考えでは遅すぎます。新たな飼い主は、簡単には見つかりません。不幸な命を産まない、産ませないために避妊・去勢手術を行いましょう。

●迷子の防止をしましょう
迷子になっても戻れるよう、「犬の鑑札・注射済票」、「迷子札(住所、電話番号など)」を必ずつけましょう。もし、迷子になってしまったら、左記までお問い合わせください。

オータムジャンボ宝くじ

サンキョー
オータム!!

1等・前後賞
合わせて

9/20(金)
発売!

3億9千万円!

【発売期間】9月20日(金)~10月11日(金) 【抽せん日】10月18日(金)

売り切れ 発売終了!
しだい

1等… 3億3,000万円×13本
前後賞…各3,000万円×26本
(発売総額390億円・13ユニットの場合)

★この宝くじの収益金は市町村の明るいまちづくりや環境対策、高齢化対策など地域住民の福祉向上のために使われます。

★宝くじは、ぜひ茨城県内でご購入願います。

1枚
300円



宝くじに関するお問合せ ケーちゃん
03-3535-9033[みずほ銀行]
公益財団法人 茨城県市町村振興協会