

つちまる通信²⁹



晴天の第10回土浦カレーフェスティバル2日間にわたって、つちまるのイベントを開催しました。

16日+ つちまるふえす



ジャンけん大会



つちまるが転んだ



PK対決



つちまるとはっぴーはーすてい

17日+ ゆるキャラ®まつりin土浦



16体のゆるキャラ大集合!!

「土浦まち歩き学」 認定試験

集まれ!!
土浦大好き人間



「土浦のことをもっと知りたい」、「われこそは土浦通」、「土浦を多くの人に自慢したい」という方、認定試験に挑戦してみませんか?

と き/2月2日(日) ところ/亀城プラザ

試験種類	時間	定員	受験料
第4回学士認定試験	10:00~11:00	100人	1000円 中学生以下 500円
第3回修士認定試験	13:00~14:00	64人	1000円
第2回博士認定試験	15:00~16:00	25人	2000円

※修士試験は学士認定者、博士試験は修士認定者に限ります。

出題内容／土浦に関する文化、自然、産業、観光など
申込方法／所定の申込用紙に必要事項を記入し、受験料を添えて直接(申込用紙は、土浦まちかど蔵、市役所、各地区公民館にあります)

申込締切／1月15日(水)※定員になり次第、締切
☎土浦市観光協会(☎824-2810)



食生活改善推進員の 健康料理



No.103 野菜のあんかけ丼

今回ご紹介するメニューは年末の忙しい時にもおすすめの「野菜のあんかけ丼」です。冷蔵庫にある残り野菜でもおいしくいただけます。1食で野菜を100g摂取することができます。(1日に目標とする摂取量の約30%)野菜の多くは、からだの調子を整えるビタミン類を豊富に含んでいます。特に風邪予防に必要なものとしては、抵抗力・免疫力を高めるビタミンB群やビタミンC、のどや鼻の粘膜を保護するビタミンAなどがあります。野菜は、それぞれ含まれている栄養素が少しずつ異なります。そのため、1種類に偏らずにさまざまなものを摂取するとよいでしょう。また、豚肉には疲労回復に効果のあるビタミンB1が多く含まれており、糖質からエネルギーを作るのを助けるはたらきをします。

手洗い・うがいで風邪予防はもちろんですが、食事からの風邪予防も心がけましょう。

材料・分量(3人分)

豚ひき肉	210g	ごはん	450g
サラダ油	大さじ1	だし汁	120cc
中華野菜ミックス	300g	砂糖	大さじ2
片栗粉	小さじ2	酒	大さじ1
三つ葉	少々	しょうゆ	大さじ1½

作り方

- ①フライパンに油を熱し、豚ひき肉を入れて炒める。
- ②豚ひき肉に火が通ったら、中華野菜ミックスを加え軽く炒める。Aを加えて5~6分煮る。
- ③水溶き片栗粉を加え、とろみをつけてひと煮立ちさせる。
- ④どんぶりにごはんを盛り、③をかけ2cm幅に切ったみつ葉を散らす。

★ワンポイントアドバイス★

緑黄色野菜、その他合わせて1日350gの野菜を摂りましょう。



1人分の栄養素

エネルギー	530kcal
たんぱく質	22.0g
脂質	15.2g
カルシウム	40mg
食物繊維	3.7g
塩分	1.4g

食生活改善推進員

