

2019茨城国体インフォメーション

国体の会期が決まりました

平成31年に開催される「いきいき茨城ゆめ国体」の競技別会期が決定しました。

土浦市で開催する競技

- ◎水泳【水球】(県立土浦第二高等学校プール)
平成31年9月13日(金)～16日(月)
- ◎相撲(霞ヶ浦文化体育会館)
平成31年9月29日(日)～10月1日(火)
- ◎高等学校野球【軟式】(川口運動公園野球場)
平成31年9月29日(日)～10月2日(水)
- ◎軟式野球(川口運動公園野球場)
平成31年10月4日(金)～5日(土)

※軟式野球は水戸市、日立市、高萩市、笠間市、牛久市との共催になります。



2月は省エネルギー1月間です

コタツ布団と
敷き布団を
併用すると
省エネに
なるよ！

ぼくは安全エシちゃん

関東電気保安協会
<http://www.kdh.or.jp/>

食生活改善推進員の
健康料理



No.134
お雛様手まりずし

材料・分量(2人分).....

ごはん 300g	黒ごま 少々	少々
A 酢 大さじ1・1/2	B 卵 1個	
砂糖 大さじ3/4	砂糖 小さじ1	
塩 小さじ1/4	塩 少々	
ブロッコリー 2房	サラダ油 小さじ1/2	
人参 少々	いくら 少々	
うずら卵 2個	すしえび 1尾	

作り方.....

- 下準備

- ①ボウルにごはんを入れ、Aの合わせ酢を加えて混ぜ合わせる。
 - ②三角おにぎりとお雛様ずしを2個ずつ作る。
 - ③ブロッコリーとうずら卵を茹でる。
 - ④人参を扇形としゃくし型に切る。
 - ⑤熱したフライパンに油をひき、混ぜ合わせたBを入れて薄焼き卵を作る。
- 飾り方

- ①薄焼き卵を半分に切り、三角おにぎりに着物のようにつけて止める。
 - ②うずら卵の下側にようじを挿し、ようじで止めた部分を三角おにぎりにつなげて止める。
 - ③うずら卵に黒ごまを目のようにつける。
 - ④人参を扇としゃくしに見立てて飾る。
 - ⑤手まりずしとブロッコリーを添える。

もうすぐひな祭りですね。今回は、ひな祭りの日に食卓を華やかにしてくれるメニューをご紹介します。お祝いの日にはおすしを召し上がる機会が多いと思います。すしは「寿司」「鮓」「鮓」などと表記しますが、「寿司」には「寿を司る」という意味があるようです。おにぎりを土台にして薄焼き卵を着物、人参を扇と杓子に見立てて着飾ります。うずら卵は顔、黒ごまは目を表しています。薄焼き卵の端を使ってお雛様に冠をつけてみました。ぜひ楽しみながら作ってみてください。

1人分の栄養素.....

エネルギー	386kcal
たんぱく質	14.4g
脂質	7.1g
カルシウム	48mg
食物繊維	1.6g
食塩相当量	1.3g

食生活改善推進員

関根萬壽雄さん 板垣理恵子さん

※料理区分(量)…主食(1つ)、主菜(1つ)

果物の数え方について

果物はビタミンC、カリウムなどの供給源となります。食事バランスガイドの基本形である1日分のエネルギー量が2200(±200)kcalの場合、みかんなどの小さい果物1個が「1つ」。りんごくらい大きい果物は、半分で「1つ」と数えます。1日に2つ分が目安です。

1つ分 = = = =

みかん 1個 りんご 半分 かき 1個

▲詳しくはコチラ

健康増進課(☎826-3471)