まちの給食、いただきます！

「子どもたちに最高の給食を届けたい」という思いで力を入れている市の給食の献立を紹介します。今回は学校給食で人気のツナとケチャップの風味で、野菜が苦手なお子さんでもモリモリ食べられるポテトサラダです。
問 学校給食センター　☎53-3394

ワンポイントMEMO
ポテトサラダは水分が出ると味がぼやけてしまいます。きゅうりと玉ねぎの水分をしっかり絞ることが、水っぽくならず美味しく仕上げるコツです！

Pick Up！メニュー　オーロラポテトサラダ

【材料】
じゃがいも：中2個　きゅうり：1/2本　玉ねぎ：中1/4個
ツナ缶（水煮）：1缶（70g）　コーン（缶詰）：大さじ4　塩：少々
〈オーロラソース〉
トマトケチャップ：大さじ1　マヨネーズ：大さじ2　塩こしょう：少々

【作り方】
1 じゃがいもは皮をむき一口大、きゅうりは輪切り、玉ねぎは薄切りにする。
2 じゃがいもを柔らかくなるまで茹でるか、耐熱容器にふんわりラップをし、電子レンジ（600W）で5～6分加熱し、熱いうちに粗く潰してから冷ます。
3 きゅうりと玉ねぎに塩を少々ふって軽く揉み、水分をしっかり絞る。
4 ボウルにケチャップ、マヨネーズ、塩こしょうを入れて混ぜ合わせる。
冷ましたじゃがいも、水気を絞ったきゅうり、玉ねぎ、コーン、汁気を軽く切ったツナをボウルに加え、全体をよく和えたら完成です！

脳イキイキ！すこやか習慣

読んですぐできる認知症予防をご紹介します！
問 長寿福祉課　☎52-1111（内線174）

脳トレ！　ひらがな並べ替え

ひらがなを並べ替えて、常陸大宮市のお祭りの名前を完成させてみましょう。

かもにいい

ヒント：秋に山方地域で行われる食べ物のお祭り

つまさらりく

ヒント：春の花を楽しむ辰ノ口親水公園のお祭り

ふろひればあい

ヒント：毎年11月3日（文化の日）に西部総合公園で開催されるお祭り

※人によっては難しい場合があります。頑張らせることがストレスとなり、認知機能の低下を招くことがありますので、無理強いしないことが大切です。

市の最新情報、ごみ収集日の通知機能などが便利なスマートフォン向けアプリ「ひたまるアプリ」をご利用ください！

iOS　Android

広報常陸大宮　令和8年10月号
（令和8年10月26日発行）
発行：常陸大宮市　編集：企画政策課
〒319-2292　茨城県常陸大宮市中富町3135-6
電話　0295-52-1111
E-mail　kouhou@city.hitachiomiya.lg.jp

常陸大宮市の人口
（10月1日現在）
人口：35,029人
（男性：17,410人／女性：17,619人）
世帯数：15,164世帯

VEGETABLE OIL INK
再生紙と植物油インクを使用しています。