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学校給食の献立を紹介します。今回は切り干し大根を子どもたちに人気のソース味で炒めました！お肉と野菜の旨味が染み込み、お弁当のおかずにもぴったりの一品です。　問 学校給食センター　☎53-3394



ワンポイントMEMO

切り干し大根には成長期に欠かせないカルシウムや食物繊維が凝縮されています。和食が苦手な子どもたちにも美味しく栄養をとってもらえるようソース味にアレンジしてみました。

Pick Up！メニュー　切り干し大根のソース炒め

【材料】
切り干し大根：20g　豚肉（こま切れ）：100g　キャベツ：1/6玉
にんじん：1/3本　ピーマン：1個　小松菜：2株　サラダ油：大さじ1
〈調味料〉
中濃ソース：大さじ1　オイスターソース：小さじ1
ウスターソース：小さじ1　しょうゆ：小さじ1/2　こしょう：少々

【作り方】
1 切り干し大根は水で戻し、水気を絞って食べやすい長さに切る。にんじん、ピーマン、キャベツは5ミリ幅の細切り、小松菜は1センチ幅に切る。
2 フライパンに油を中火で熱し豚肉を炒め、色が変わってきたら、にんじん、切り干し大根、キャベツ、ピーマン、小松菜の順に炒める。
3 野菜がしんなりしたら〈調味料〉を全て加える。汁気が少なくなり、全体に味がなじむまで炒めたら、最後にこしょうで味を調えて完成です！

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！　穴埋めひらがな

2つの単語が完成するように中央の□にひらがなを入れて完成させてみましょう。

問1

	ま	
は	□	び
	び	

縦のヒント
今月号の特集に関係する単語

問2

	あ	
ふ	□	ん
	た	

縦のヒント
9ページに出てくる地名

問3

	ま	
た	□	き
	く	

縦のヒント
13ページにある衛生用品

※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11月号
（令和8年11月25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
（11月1日現在）
人口：34,980人
（男性：17,375人／女性：17,605人）
世帯数：15,168世帯

（穴埋めひらがなの答え）問1：ね（ねむ・はね）、問2：き（あきた・ふきん）、問3：す（すく・たすき）

VEGETABLE OIL INK
再生紙と植物油インクを使用しています。