

# Happy Birthday

## 1才になりました

2月生まれの  
1才は2人



平賀 <sup>すずか</sup> 鈴椀 ちゃん  
(高根台)



すずちゃん毎日癒やしをありがとう。元気いっぱいになってね。

### 令和5年度 ヘルシーメニューコンクール 加藤 広恵さんが最優秀賞受賞

昨年12月2日(土)、茨城キリスト教大学において、令和5年度ヘルシーメニューコンクールの2次審査が開催され、城里町在住の加藤広恵さんが「美味しおカフェテリア部門」で最優秀賞、金長 洋子さんが「美味しおウチめし部門」で佳作を受賞しました。金長さんは3年連続の受賞となりました。



▲左：金長 洋子さん 右：加藤 広恵さん

#### ヘルシーメニューコンクールとは？

茨城県と茨城県栄養士会が主催で「おいしく減塩&手軽に野菜たっぷり」をテーマに、飲食店や社員食堂等向けのカフェテリア部門、家庭向けのウチめし部門の2部門で行われます。

今年度の応募総数153名の中から、各部門5名が2次審査に進み、実際に調理と試食による審査が行われました。

**問合せ** 健康保険課  
健康増進グループ(常北保健福祉センター内) ☎029-240-6550



おいしおウチめし部門  
金長さんのメニュー  
～食欲そそる彩り献立～

ささげと大麦のごはん  
エリンギとアスパラの香り肉巻き  
糸こんにゃく入りきんぴら  
彩り野菜サラダの香味だれ  
レーズン入りさつま芋の茶巾絞り

おいしおカフェテリア部門  
加藤さんのメニュー  
～梅香るヘルシーランチプレート～

雑穀ごはん  
梅風味から揚げ  
(梅と豆乳ヨーグルトのタルタルソース風)  
水菜と大根の梅サラダ  
れんこんの豆乳カレーポタージュ



### 城里ふるさと便り

町の情報を随時更新  
しています



### 城里町防災行政無線放送フリーダイヤル

☎0800-800-7009(通話料無料)  
防災行政無線の放送内容を電話で確認できます

この券は、自治会加入世帯に配付しています。住みよい地域社会をつくるため、自治会の加入促進にご協力をお願いします。  
※無効印のある券は使用不可

(キトリ)

