

エコキャップ運動

地球に愛を 子どもに愛を



今回(2/19付)の累計個数...

2,150個 5kg 66人分

累計CO2 415kg

(累計のキャップを焼却すると発生するCO2の量)

1kgを430個として計算しています。



いつもご協力
ありがとうございます!!
これからも捨ててしまう前に、
是非サイケスタッフに
お渡しください!
宜しくお願い致します♪



*小さなキャップでも、分ければ資源リサイクルして価値ある材料に
ゴミとして焼却処分されますと、キャップ約430個で3,150gのCO2が発生します
*ペットボトルのキャップをみんなで集めよう
約430個で10円のワクチン代ができます
*ポリオワクチンは1人分20円

クロスワード

タテのカギ

- お正月に飾る白い食べ物。
- 「〇〇〇の仕事だから、すぐにやれ。」
- 医者を助ける仕事。
- みどりの〇〇〇。
- 『権利』の反対は?

ヨコのカギ

- カラを持ち、水の中に住む動物。多くが食用になる。
- 卵の〇〇を割る。
- 〇〇〇〇スタンド。
- 『左』の逆は?
- 食べられる小さな種子。白〇〇。黒〇〇。
- 決まった作法や形式で行なわれる行事のこと。
- スポーツなどで、同じ組のこと。

1	2	3	4	5	6	7
4						
5			8			
9						

レシピ

アスパラガスと雑穀のミネストローネ

作り方

- アスパラガスは根元の皮をむき、斜め薄切りにする。キャベツ、ジャガイモ、タマネギ、ニンジンすべて1cmの角切り。レンコンはいちょう切りの薄切り。ジャガイモとレンコンは切った後、水にさらしておく。ニンニクはみじん切りにする。
- ニンニクとオリーブオイルを煮込み鍋に入れて、こんがり狐色になるまで火を通す。アスパラガス以外の野菜を加えて軽く炒めて、弱火にしてふたをして、10分間蒸し煮にする。
- 水を加えて、沸騰させる。あくを取ったら、コンソメと雑穀、カットトマト缶を入れて、雑穀に火が通るまで煮込み、仕上げにアスパラガスを加える。
- 塩で味を調べて、パセリのみじん切りとすりおろしたチーズをお好みでかけていただく。

コツ

アスパラガスは火が通りやすいので、仕上げに加えます。他の野菜はとろけるまでしっかり火を通した方がスープのうま味が強くなります。

材料

- | | |
|---------|------|
| アスパラガス | 3本 |
| キャベツ | 大5枚 |
| ジャガイモ | 小1個 |
| タマネギ | 1/2個 |
| ニンジン | 1/2本 |
| レンコン | 小1節 |
| ニンニク | 1片 |
| オリーブオイル | 大さじ2 |
| 水 | 4カップ |
| 固形コンソメ | 1個 |
| 雑穀 | 50cc |
| カットトマト缶 | 1/2缶 |
| 塩 | 小さじ1 |
| パセリ・チーズ | 適宜 |



イベント情報

茨城県フラワーパーク バラ祭り

茨城県フラワーパークでは、例年5月下旬から6月にかけて750品種3万株のバラが咲き誇ります。この時期にしか咲かないシュラブローズ「花見川」や「春風」の花々が、流れる滝のように咲く様子を観賞できます。



開催期間

2014年5月24日～6月22日 9:00～17:00
6月22日までの土日祝 8:30～18:00

〒315-0153

茨城県石岡市下青柳200

入場料

大人740円、小人370円

協力業者様ご紹介

*** (株)大栄工業 様 ***



屋根、ベランダ等の総合防水工事を行っております。最近では、新規、改修工事等様々な施工方法があります。防水に関する事ならお任せ下さい！責任ある仕事をさせて頂きます！

主にベランダなどの防水工事でお世話になっております♪

絵手紙教室生徒募集

サイケンモデルハウスにて行っております！

みんなで楽しく絵を描きましょう♪お友達を誘ってもOK♪月1回の楽しいお稽古♪見学者大歓迎です！お待ちしております♪



講師 猪瀬愛子先生

今月は5月21日

お問い合わせ 〒300-3541 八千代新地709-3
TEL0296-48-3421

本社



茨城県
筑西市辻
1510-3

小山営業所



栃木県
小山市
東城南
4-32-9

モデルハウス



茨城県
筑西市
幸町
3-15-4

