食生活改善推進員が紹介する

かさま食彩

豚肉とゴーヤの和風炒め



栄養成分(1人分)

エネルギー176kcal, たんぱく質10.1g, 脂質13.5g, 塩分1.5g

材料(4人分)

| ゴーヤ 1本 | 油 小さじ1 |
|------------------|-----------|
| もやし 1袋 | 塩 小さじ1/2 |
| 豚ばら肉 ······ 100g | こしょう少々 |
| | しょうゆ 大さじ1 |
| | 溶き卵2個分 |
| | 削りかつお10g |
| | ごま油 小さじ1 |

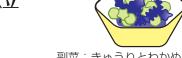
- ●ゴーヤは縦半分に切り、種とワタを除き2~3mmの半月切 りにして、塩水(塩と水は分量外)に浸けておく。
- ②フライパンに油を熱し、豚ばら肉を入れ、ほぐすように炒
- ❸もやしと水気を切ったゴーヤを加えて、塩・こしょうを加 え2~3分炒める。
- Φ全体に油がまわったらしょうゆを鍋肌から加え、溶き卵を まわし入れさっくりと混ぜる。
- ⑤削りかつおの半量とごま油を加え混ぜ器に盛り付ける。削 りかつおの残りの半量を上から盛りつける。

食改さんのおすすめ献立



主菜:今月のレシピ





副菜:きゅうりとわかめの酢の物



主食:ご飯



汁:なすの味噌汁

主食・主菜・副菜をきちんと取って、 夏バテを予防しよう。



29

ベビーマッサージのご案内

みつばち(9/20)で開催するベビー マッサージに参加される方は、必ずバス タオルをご持参ください。また、ベビー

ドールも用意し ていますので、 妊婦さんの参加 もお待ちしてい ます。



子育て支援センター9月の行事のご案内

『子育て支援センター』では、育児に役立つ講座や季節感のある楽し い催しを企画していますので、気軽にお越しください。 (参加費無料)

| 日時 | 会場 | 行 事 内 容 |
|-------------------------|-----------------------|-----------------------|
| 9/2 (金) | 「くりのこ」 | 絵本・紙芝居読み聞かせ・ |
| 11:30~12:00 | 市民センターいわま 1 階 | うた遊び・手遊び など |
| 9/13 (火) | 「そだちの和」 | 親子で作る簡単おもちゃ |
| 10:00~11:30 | みか保育園敷地内別棟 | (要予約・10組限定) |
| 9/14 (zk) | 「くりのこ」 | 楽しく体を動かそう |
| 10:30 ~ 11:30 | 市民センターいわま 1 階 | 「親子でリラックス」 |
| 9/20 (火) | 「みつばち」 | ベビーマッサージ「ママの手 |
| 10:30~11:30 | 笠間ショッピングセンターポレポレ2階 | 大好き・親子スキンシップ」 |
| 9/20 (火) 14:00~15:00 | 「そだちの和」 みか保育園敷地内別棟 | 薬の正しい使い方「子どもに適した薬の知識」 |
| 9/21 (大) 14:00~15:00 | 「そだちの和」 みか保育園敷地内別棟 | 栄養相談 |

かさまぽけっとアドレス http://www.city.kasama.lg.jp/kosodate/index.html

問合せ: 子ども福祉課(内線 164)

人口と世帯数 (常住人口 7.1 現在)

- ●人 口 78,965人 (-61人) 28,055世帯(+5世帯) ●世帯数 ※H22国勢調査の速報値に基づく推計値のため、 数値は後日変更になる場合があります。
- ●6月の出生者数 45人
- ○広報かさまに掲載されている あなたの写真を差し上げます。 お問合せは秘書課(内線225)まで。
- ○表紙の題字「笠間」は書家: 関紫芳さんよりご協力いただ いたものです。
- ○市ホームページモバイル 版では、行政・災害などの さまざまな情報をお届け しています。 アドレス





http://www.city.kasama.lg.jp/mobile/