

# ミニトマトのマリネ



**栄養成分 (1人分)**

エネルギー98kcal, たんぱく質1.6g, 脂質6.1g, 塩分0.4g

**材料 (4人分)**

ミニトマト (ヘタを取り、十文字に切り込みを入れる) ……20個  
 きゅうり (輪切り) …… 1/2本  
 玉ねぎ (薄切り) …… 1/2個  
 レタス (食べやすい大きさにちぎる) …… 2枚

- A { 油 …… 大さじ2  
 酢 …… 大さじ1  
 塩 …… 小さじ1/4  
 砂糖 …… ひとつまみ  
 こしょう …… 少々

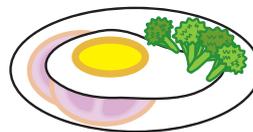
**作り方**

- ①ミニトマトは熱湯にさっとくぐらせ、水に入れ皮をむく。
- ②きゅうりは輪切りにし、塩を少々ふっておく。少しおいて水気をきる。
- ③玉ねぎは水にさらしてから水気をきっておく。
- ④Aの調味料を合わせ、玉ねぎを加えてしばらくおき、トマト・きゅうりと和える。
- ⑤器にレタスを敷き、④を盛り付ける。

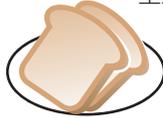
**食生活改善推進員さんのおすすめ献立**



副菜：今月のレシピ



主菜：ハムエッグとブロッコリー



主食：食パン



牛乳



果物：キウイフルーツ

主食・主菜・副菜に牛乳・乳製品や果物をプラスしてさらにバランスアップ



**かさま ぽけっと**  
 子育て支援のページ  
 28

**「ベビーマッサージ講習会」を開催します**

赤ちゃんとのスキンシップを目的とした講習会 (8/12・くりのこ) を行います。妊婦さん用に人形も用意しています。

**【申込期間】**

8月1日 (月) ~ 8月5日 (金)

**【募集人数】**

親子15組 (ほか妊婦3名程度)

**【申込先】** 笠間市役所子ども福祉課



**子育て支援センター8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
8/2 (火) 10:00~11:00	「そだちの和」 みか保育園敷地内別棟	夏のおもちゃ作り (要予約・10組限定)
8/5 (金) 11:30~12:00	「くりのこ」 市民センターいわま 1階	絵本・紙芝居読み聞かせ・ うた遊び・手遊び など
8/9 (火) 10:00~11:00	「そだちの和」 みか保育園敷地内別棟	保健相談
8/10 (水) 14:00~15:00	「そだちの和」 みか保育園敷地内別棟	栄養相談
8/12 (金) 10:30~11:30	「くりのこ」 市民センターいわま 1階	ベビーマッサージ講習会 (要予約・15組限定)
8/23 (火) 14:30~15:30	「みつばち」 笠間ジョギングセンターポレポレ2階	薬の正しい使い方 「子どもに適した薬の知識」

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 163)

**人口と世帯数 (常住人口 6.1 現在)**

- 人口 79,026人 (-30人)
- 世帯数 28,050世帯(+40世帯)
- ※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。
- 5月の出生者数 44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/>



再生紙を使用しています。