

春大根のきんぴら



栄養成分 (1人分)

エネルギー95kcal、たんぱく質1.3g、脂質4.6g、塩分1.3g

材料 (4人分)

- 大根(長さ5~6cm、幅1cm、厚さ5mmの拍子切り) 1/3本 (400g)
- 人参(大根と同様) ...80g
- 大根の葉30g
- とうがらし小1/2本
- 白いりごま少々適量
- 油 大さじ1
- 酒 大さじ3
- みりん 小さじ1
- 砂糖 小さじ2
- しょうゆ 大さじ2

作り方

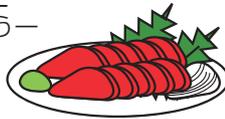
- ①大根は皮をむいての拍子切り。人参も同様に切る。
- ②大根の葉は塩を入れた熱湯でさっと茹で、長さを1cmに切る。
- ③フライパンに油を入れ、とうがらしを入れ、大根・人参を炒める。しんなりしてきたらAの調味料を加えて味付けをする。
- ④最後に②を加え混ぜ、上から白いりごまをかける。

食生活改善推進員さんのおすすめ献立

— 今月のレシピを使ってバランスのとれた献立を作ろう —



副菜：今月のレシピ



主菜：カツオの刺身



主食：ごはん



汁：みつ葉のすまし汁

主食・主菜・副菜の3つの組合せがバランス献立の基本です。



かさま ぽけっと

子育て支援のページ

26

子ども手当に関する問合せ

本 所：子ども福祉課 (内線164)
 笠間支所：福祉課
 TEL：0296-72-2114
 岩間支所：福祉課
 TEL：0299-37-6611



子ども手当が引き続き支給されます

◆支給金額等

支給金額 子ども1人につき、月額13,000円

支給対象者 0歳から中学校卒業まで

支給月と対象月

支給月	平成23年6月支給	平成23年10月支給
対象月	平成23年2月~5月の4か月分	平成23年6月~9月の4か月分

◆手続き等について

すでに子ども手当を受給している方は、**新たな手続きの必要はありません**。ただし、次の場合は、事由が発生した日から15日以内に申請してください。

- ①出生などにより、新たに養育する子どもができた時
- ②すでに手当を受給していて、出生などにより養育する子どもが増えた時
- ③すでに手当を受給していて、住所の異動(転出・転入等)をする時

◆現況届について

平成23年6月の現況届の提出は不要です。

※ただし、10月に届出・申請などが必要となる場合があります。

◆10月以降の手当について

平成23年10月分以降の手当については、決まり次第お知らせします。

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 4.1 現在)

- 人口 79,195人 (-134人)
- 世帯数 28,022世帯(+2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。
- 3月の出生者数 52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。