

# たけのこと油揚げの混ぜご飯



**栄養成分 (1人分)**

エネルギー281kcal、たん白質5.8g、脂質5.6g、塩分1.0g

**材料 (4人分)**

- 米……………2合
- 茹でたけのこ(頭:くし型切り、根元:イチョウ切り) ……200g
- 油揚げ(横半分のせん切り) ……………1枚
- 干し椎茸(水で戻し、せん切り) ……………2枚
- 人参(イチョウ切り) ……………50g
- 植物油……………大さじ2
- みりん……………大さじ1
- 砂糖……………大さじ1
- 酢……………小さじ1
- 醤油……………大さじ2
- 木の芽
- シイタケのもどし汁……1カップ
- またはインゲン…… 適量

**作り方**

- ①ご飯を炊いておく。
- ②鍋を熱し、たけのこ・椎茸・人参をさっと炒め、砂糖・醤油・椎茸のもどし汁を加え一煮立ちさせ、油揚げ・みりん・酢を入れて中火で汁気がなくなるまで煮る。
- ③ご飯と②を混ぜ合わせて器に盛り、木の芽かインゲンを散らす。

**食改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—



主食：今月のレシピ



主菜：春野菜の天ぷら



副菜：キャベツの浅漬け



汁：青菜のかき卵汁

主食・主菜・副菜をそろえると食事のバランスが良くなりますよ。



**かさま ぽけっと**  
子育て支援のページ  
25

**放課後児童クラブとは…**

保護者が就労等により、昼間家庭にいない小学校低学年児童を対象に、学校の余裕教室や専用のクラブ室で、「家庭に代わる場」として、放課後児童の健全育成を目的として保育を行うところです。



**東小学校に放課後児童クラブを開設しました**

本年4月から東小学校に放課後児童クラブを開設しました。

放課後児童クラブは、家庭的な雰囲気の中で、集団生活を通じて異年齢の児童が生活し、指導員の保育のもと、明るく楽しく元気に過ごしています。

まだ定員に達していませんので、入所を希望される方は、随時受け付けていますので、下記までお申し込みください。



**【施設概要】**

施設名称：東小児童クラブ  
所在地：笠間市大橋1713番地1  
笠間市立東小学校内  
保育室：東小学校校舎1階  
入所定員：30名

**【申し込み・問合せ】**

笠間市役所 ☎0296-77-1101  
(本所) 子ども福祉課  
内線164  
(笠間支所) 福祉課  
直通電話0296-72-7907

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3.1 現在)**

- 人口 79,329人 (-9人)
- 世帯数 28,020世帯(+38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。
- 2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/>

