

かさま食彩



栄養成分 (1人分) エネルギー551kcal、たんぱく質5.4g、脂質49.5g、塩分0.7g

ヘルスリーダーさんのおすすめ献立

主菜：今月の献立  副菜：わかめときゅうりの酢の物 

主食：ご飯  汁：のっぺい汁 



主食・主菜を揃え、副菜に海藻類、汁を野菜たっぷりの組み合わせでさらにバランスが良くなります。

青菜の肉巻き天ぷら

材料 (4人分)

- 豚肉ロース薄切り肉…8枚
- 春菊 (5cm長さ) ……1束
- 人参 (細切り) ……小1本
- 卵……………1/2個
- 小麦粉……………1/2カップ
- 油……………適宜
- 塩 (抹茶塩) ……小さじ1/2



作り方

- 春菊は豚肉より少し長めに切り8等分しておく。
- 人参は、切って茹でておく。
- 豚肉を縦長に広げ、春菊の1/8量をと人参をのせ、人参を中心に巻く。
- 計量カップに溶き卵と冷水を入れて1/2カップにする。
- ボウルに小麦粉と④を入れてさっくりと混ぜる。
- ⑤に⑥をつけ170～180℃の油で2～3分くらい揚げる。
- 器に盛り、抹茶塩を添える。

笠間焼うつわプレゼント

3月号締め切り：3月31日(月)必着
 【笠間焼の提供】菅原 良子 (笠間)
 サイズ：約25cm×25cm



撮影に使用した笠間焼の器を抽選で1名様に差し上げます。このコーナーや広報紙への感想等を添えて、住所・氏名・電話番号を明記の上、秘書課広報聴グループまで、はがき(持参可)でお申し込みください。
 ※当選者には、市役所本所秘書課まで器を受け取りに来ていただきます。

かさま ぽけっと

子育て支援のページ

60



「笠間市子育て支援ガイドブック」の改訂版を作成しました

笠間市の子育て環境をわかりやすく紹介する「子育て支援ガイドブック」改訂版を(株)サイネックスとの官民協働事業で作成しました。

子育てに関する情報や各種制度などを掲載しています。特にこれから出産される方や就学前の児童がいるご家庭のお役に立てればと思います。

このガイドブックは、市内幼稚園、保育所(園)を通じて配布します。その他、市内各保健センター、笠間キッズ館、子育て支援センター「くりのこ」・「みつばち」、市内各図書館、本所子ども福祉課、笠間支所福祉課、岩間支所福祉課に置いてあります。また、子育て支援ホームページ「かさまぽけっと」に電子ブックを掲載しました。ぜひ、ご覧ください。

笠間キッズ館アドレス <http://kasamacity-kidskan.com/> 問合せ：笠間キッズ館 Tel.0296-77-8340

かさまぽけっとアドレス <http://www.city.kasama.lg.jp/index.php?code=1676> 問合せ：子ども福祉課(内線162)

人口と世帯数(常住人口2.1現在) ▶ 人 口 77,608人(-24人) 男 37,994人(-5人) 女 39,614人(-19人)
 ▶ 世帯数 28,546世帯(+11世帯) ▶ 1月の出生数 46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。お問い合わせは秘書課(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。
<http://www.city.kasama.lg.jp/mobile.php>



再生紙を使用しています