

かさま食彩

家族と一緒に食卓を囲み、このレシピを試してみませんか？

はまぐり

蛤の香り煮



栄養成分 (1人分) エネルギー23kcal、たんぱく質2.7g、脂質0.2g、塩分0.9g

材料 (4人分)

蛤(殻つき)…………… 中8個(320g)
セロリ(細切り)…………… 2本
人参(細切り)…………… 30g
生しいたけ(細切り)…… 30g
水…………… 2カップ
しょうゆ…………… 小さじ1と1/2
こしょう…………… 適宜



作り方

- ①蛤は、殻をこすり合わせてきれいに洗う。
- ②セロリは筋を取って切り、葉も食べやすい大きさに切り、人参、生しいたけも切っておく。
- ③鍋に分量の水と蛤を入れて火にかけ、ひと煮立ちしたらアクを取る。蛤の口が開いたら取り出す。
- ④③にセロリ、人参、生しいたけを加えて煮る。
- ⑤野菜がしんなりしたら蛤を戻し入れ、しょうゆを加えてひと煮立ちさせ、こしょうを加える。

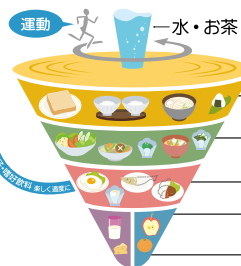
「食事バランスガイド」を活用しましょう

「食事バランスガイド」とは、1日に「何を」「どれだけ」食べたら良いかをコマをイメージしたイラストで示したものです。バランスよく食べて、運動をするとコマは安定して回りますが、食事のバランスが悪いとコマは倒れてしまいます。あなたのコマはうまく回っていますか？

料理の単位[つ(SV)]とは？

食事バランスガイドでは料理を[つ(SV)]という単位で数えます。5つのグループごとに、一日の目安となる「つ」をとることでバランスのよい食事になります。

※SV＝サービング(食事提供料の単位)



詳しくは **食事バランスガイド** **検索**

5~7 主食(ごはん、パン、麺)

ごはん(中盛り)だったら4杯程度

3~5 主菜(肉、魚、卵、大豆料理)

肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度

2 果物

みかんだったら2個程度

5~6 副菜

(野菜、きのこ、海藻料理)

野菜料理5皿程度

2 牛乳・乳製品

牛乳だったら1本程度

厚生労働省・農林水産省決定

今月のレシピは



副菜0.5SV
主菜0.5SV

今月の笠間焼うつわプレゼントはお休みします。

かさま ぽけっと

子育て支援のページ

61



海は広いな、大きいな…♪

新米パパのイクメン日記



二人の子の父親となり、子供たちのさまざまな姿を見る事が私の何よりの楽しみとなっています。以前、自分は「イクメン」にはならないだろうと思っていましたが、実際わが子が生まれると、おむつ替えや着替え、お風呂に入れる事などは自然にやっており、育児は母親だけがやるのではなく父親にとっても当たり前の事なのだと気づきました。

とは言え、育児の中には父親にはできない事もあり、そんな時は家事に回り、出産・育児で腰や腕を痛めた妻の負担を少しでも減らすよう心がけています。

そろそろ上の子はお話を、下の子はハイハイを始める頃です。成長に合わせて、次は何をしてあげようかと、自分なりに考えて育児を楽しんでいこうと思っています。(J.T)

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3.1現在) ▶ 人 口 77,596人(－12人) 男 37,998人(＋4人) 女 39,598人(－16人)
▶ 世帯数 28,586世帯(＋40世帯) ▶ 2月の出生数 39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。
○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