笠間市ヘルスリーダーが紹介する



エネルギー92kcal、たんぱく質15.0g、 栄養成分(1人分) 脂質0.5g、塩分1.9g

毎月19日は「食育の日」

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?

かつおの彩りサラダ

材料(4人分)

かつお(7~8mm厚さに切る)… 200g 水菜(4cm長さに切る)……… 1株 大根(4cm長させん切り)… 200g 貝割れ菜(4cm長さに切る)… 1パック 玉ねぎ(せん切り)…… 中1/2個 人参(せん切り)…… 小1/4本 A ーポン酢しょうゆ…… 小さじ1 大葉(せん切り)………… 4枚 白ごま………小さじ1 みょうが(せん切り)…… 3個

- ●野菜をそれぞれ切っておく。
- ②かつおは切り、Aの合わせ調味料の半量に20分間漬
- ❸大葉、玉ねぎは水にさらした後、しっかり水気をきる。
- ●切った野菜を混ぜ合わせ、器の中央に盛り、その上にか つおを盛る。残りの野菜を周りに盛りつける。
- **5**4にAの残りをかけ、白ごまを散らす。 ※かつおはお刺身を使っても簡単に作れます。

食事バランスガイド

主食(ごはん、パン、麺)	0
副菜(野菜、きのこ、いも、海藻料理)	1.5sv
主菜(肉、魚、卵、大豆料理)	lsv
牛乳·乳製品	0
果物	0

詳しくは 食事バランスガイド ||検索



8月号締め切り:8月29日金必着 【笠間焼の提供】田中勝利 (石岡市)

サイズ:約18cm×23cm

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・電話番号を明記のうえ、秘書課広報広聴グルー

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。

65

○例えばこんな仕事をしています。

- ・子ども・子育て支援新制度関連の準備
- ・子ども・子育て支援事業計画の策定
- ・子ども・子育て会議の運営
- ・認定こども園に関すること
- ・笠間キッズ館に関すること
- ・子育て支援センターに関すること など

こちら子ども福祉課

今年4月から、子ども福祉課に幼保連携<mark>推進室が</mark> できました。幼稚園・保育所それぞれが持<mark>つ課題や</mark> 今後のニーズに対応し、就学前の教育と保育を一体 としてとらえた取組みを推進します。

現在、平成27年4月から子ども・子育て支援新制 度が本格スタートすることに伴い、準備を進めてい ます。手続きや保育料が変わりますので、

紙やホームページで周知していき ます(手続きに関しては広報かさま 6月号に掲載しました)。

ご不明な点がありましたら、お 気軽にお問い合わせください。

笠間市 子ども・子育て 検索



※7月号のかさまぽけっとの番号に誤りがありました。読者の皆様 ならびに関係各位にお詫び申し上げ訂正いたします。 (誤) 42→(正) 64

笠間キッズ館アドレス http://kasamacity-kidskan.com/ 問合せ:笠間キッズ館 Iel0296-77-8340

かさまぼけっとアドレス 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7.1現在)

▶**人** □ 77,375人(-43人) **男** 37,892人(-35人) **女** 39,483人(-8人)

▶世帯数 28,742世帯(+8世帯) ▶6月の出生数 40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

