## 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?

# いろいろきのこのホイル焼き



エネルギー105kcal、たんぱく質5.4g、脂質6.6g、 栄養成分(1人分) 塩分0.9g

## 材料(4人分)

生しいたけ(5㎜薄切り)っ 生しいにかくに… まいたけ(小房にする) ---+z ( 各80g A エリンギ(縦に裂く) 」 万能ねぎ(小口切り)… 1/2本

にんにく(すりおろす)…2片 しょう油……小さじ1 オリーブ油……大さじ2 - 小町麩(細かく砕く) ··· 30g

## 作り方

- ●きのこ類はよごれ等をさっと払い落とし、石づきを除き食べや すい大きさにし、4等分する。
- ②Aの小町麩以外の材料を混ぜ合わせたら、小町麩と混ぜ、4等 分しておく。
- ❸アルミ箔を広げて、手前半分に●の1人分をのせ、❷をその上 にのせる。奥から手前に折って材料をぴっちりと包み、同様に 人数分作る。
- 4フライパンに3を並べて、蓋をして中火から弱火で7~8分焼く。
- ⑤お皿にのせ、アルミ箔の上を十文字に切り、開いて万能ねぎを 散らす。

## 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) | lsv |
| 主菜(肉、魚、卵、大豆料理)     | 0   |
| 牛乳·乳製品             | 0   |
| 果物                 | 0   |
|                    |     |





笠間焼うつわ プレゼント

9月号締め切り:9月30日火必着 【笠間焼の提供】 尾崎 高行 (鉾田市)

サイズ:約20cm×20cm



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。

# 66

## 会員の要件

- ・笠間市内に住所を有している方 (利用会員は、笠間市内に勤務する方 を含む)
- ・提供会員は、心身ともに健康で積極 的に援助活動を行うことができる方

会員数(平成26年7月31日現在) 提供会員:48名 利用会員:285名

両方会員: 3名

平成25年度利用件数149件

# ご存知ですか?「笠間市ファミリーサポートセンター」

「お子さんを預かってほしい方」(利用会員)と「お子さんを預かること ができる方」(提供会員)がそれぞれ会員になり、お互いに信頼関係を築き ながら子どもを預けたり預かったりする、地域で主体的に行う子育て援助 活動です。対象となるお子さんは、おおむね生後2か月から12歳までです。 利用する方もお子さんを預かる方も、事前に会員登録(無料)が必要です。

<u>特に、充実した援助体制にするため 「お子さんを預かることができる方</u> (提供会員)」の会員登録をお待ちしています。

## 相互援助活動の例

- ・保育施設までの送迎を行う。
- ・保育施設の開始前や終了後または学校の放課後、子どもを預かる。
- ・保護者の病気や急用等の場合に子どもを預かる。
- ・冠婚葬祭や兄弟姉妹の学校行事の際、子どもを預かる。
- ・買い物等外出の際、子どもを預かる。

利用会員が提供会員に1時間あたり700円支払います。 別途おやつ代、食事代はかかった費用を提供会員に支払います。

## 問い合わせ

笠間市ファミリーサポートセンター(笠間キッズ館内) Tel 0296-77-9050

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8.1現在)

▶**人** □ 77,351人(-24人) 男 37,870人(-22人) 女 39,481人(-2人)

▶世帯数 28,758世帯(+16世帯) ▶7月の出生数 53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

