

# かさま食彩

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？

## アボカドの冷たいポタージュ

材料(4人分)

- アボカド…………… 可食部 100g
- レモン汁…………… 30g
- 牛乳…………… 200ml
- コンソメ(顆粒)…………… 2g

### 作り方

- ①アボカドは縦半分に切り種を取る。中身をスプーンで取り、適当な大きさに切る。
- ②レモンは、絞り器を使って絞る。
- ③アボカド・レモン汁・牛乳・コンソメをミキサーに入れて、しっかりと混ぜ、器に盛りつけて冷やす。



**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) | 0     |
| 主菜(肉、魚、卵、大豆料理)     | 0     |
| 牛乳・乳製品             | 0.5sv |
| 果物                 | 0     |

詳しくは **食事バランスガイド** 検索

栄養成分(1人分)

|        |        |
|--------|--------|
| ・エネルギー | 83kcal |
| ・たんぱく質 | 2.3g   |
| ・脂質    | 6.6g   |
| ・塩分    | 0.3g   |

### 笠間焼うつわプレゼント

8月号締め切り：8月31日(水)必着

【笠間焼の提供】佐藤 武志(桜川市) サイズ：約15cm×15cm  
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。



## 「笠間市ファミリーサポートセンター」をご存じですか？



「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、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。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」(提供会員)の会員登録をお待ちしています。

### 例えば、こんな時に利用できます。

- ・保育施設の開始前や終了後または学校の放課後。
- ・保護者の病気や急用等の場合。
- ・冠婚葬祭や他の子どもの学校行事の時。
- ・買い物等外出の時。



**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28年6月1日現在)**  
提供会員：51名 利用会員：346名  
両方会員：4名  
平成27年度利用件数：171件

**利用料金** 利用会員が提供会員に1時間当たり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。

**問合せ** 笠間市ファミリーサポートセンター  
(笠間キッズ館内) ☎ 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 Tel.0296-77-8340

かさまぽけっとアドレス <http://www.kasama-pocket.jp/> 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) ▶ 人口 76,277人(-18人) 男 37,296人(-6人) 女 38,981人(-12人)  
( )内は前月比較 ▶ 世帯数 28,270世帯(+11世帯) ▶ 6月の出生数 36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>

