

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>

