

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？

栗プリン

材料(4人分)

栗(茹でて皮を除いたもの)...	100g	※お好みで	
牛乳.....	200cc	トッピング用栗.....	2個
砂糖.....	50g	黒蜜.....	適量
粉ゼラチン.....	5g		
水.....	25cc		
湯(80℃).....	50cc		

作り方

- ①栗を茹でて冷まし、実を取り出してつぶしておく。
- ②ミキサーに栗、牛乳、砂糖を加えて混ぜる。
- ③粉ゼラチンを分量の水に振り入れ、15分程ふやかした後、分量の湯に入れ、粒がなくなるまで混ぜる。
- ④②を鍋に移し弱火で加熱し、ふつふつとしたら火を止め、③を流し入れ、混ぜ合わせる。
- ⑤器に入れ、粗熱が取れたら冷蔵庫で3時間程冷やし固める。
- ⑥お好みで栗をトッピングし、黒蜜をかける。



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)	0.5sv
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	128kcal
・たんぱく質	3.6g
・脂質	2.1g
・塩分	0g

笠間焼うつわプレゼント

10月号締め切り：10月31日(月)必着

【笠間焼の提供】佐藤 一正(本戸) サイズ：約14cm×14cm
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。



かさまぽけっと

子育て支援のページ

91



パパだ〜いすき♡

新米パパのイクメン日記

10月で1歳になる娘は、ハイハイと伝い歩きで毎日部屋中を動き回っています。毎晩10時には眠りにつき、朝までぐっすり寝てくれる娘は、びっくりするほど順調に成長してくれています。

最近では、うれしい、楽しい、寂しい、怒っているなどのさまざまな気持ちを、表情や態度で教えてくれるようになり、小さな身体で精一杯感情表現してくれる娘を、とても愛おしく思います。

まだまだ未熟な私ですが、妻と共に育児を楽しみ、娘と共に成長していけたらと思います。

Y. A



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9.1現在》
()内は前月比較

▶ 人口 76,221人(−48人) 男 37,293人(−24人) 女 38,928人(−24人)
▶ 世帯数 28,314世帯(−3世帯) ▶ 8月の出生数 43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>



再生紙を使用しています