

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？

鮭とじゃがいものキッシュ

材料(4人分) (直径20cm程度耐熱皿)

食パン(8枚切り)……………	4枚	こしょう……………	少々	
生鮭……………	1切れ	A	牛乳……………	200cc
じゃがいも(薄切り)……………	1個		卵(M)……………	1個
ほうれん草(4~5cm長さ)…	1/2袋		塩……………	少々
舞茸(食べやすい大きさ)…	50g		こしょう……………	少々
バター(有塩)……………	5g	ピザ用チーズ……………	20g	
塩……………	少々			

作り方

- ①オーブンは180℃に余熱する。
- ②Aを混ぜ合わせておく。
- ③鮭は皮と骨を取り除き、一口大に切る。
- ④野菜とききは下処理しておく。
- ⑤食パンは耳を切り落とし、めん棒で伸ばし、薄くバター(分量外)を塗った型に隙間なく敷く。
- ⑥フライパンにバターを入れて熱し、鮭、じゃがいも、ほうれん草、舞茸をしんなりするまで炒め、塩・こしょうで味をつける。
- ⑦⑤に⑥を入れ、Aを流し入れ、ピザ用チーズをのせる。
- ⑧オーブンで25分~30分焼く。



食事バランスガイド

主食(ごはん、パン、麺)	1sv
副菜(野菜、きのこ、いも、海藻料理)	1sv
主菜(肉、魚、卵、大豆料理)	0.5sv
牛乳・乳製品	0
果物	1sv



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	285kcal
・たんぱく質	16.0g
・脂質	9.3g
・塩分	1.1g

笠間焼うつわプレゼント

12月号締め切り：12月28日(水)必着

【笠間焼の提供】^{まつばら あけみ}松原 明美(上加賀田) サイズ：約21cm×21cm
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。



笠間キッズ館に鉄棒を設置しました

いつも児童館(笠間キッズ館)を利用してくれる子どもたちからのアツイ要望に応え、ついに鉄棒を設置しました！

これまで児童館の外の遊具は、幼児向けの複合遊具とブランコだけしかありませんでした。そのような中「小学校高学年まで使える遊具が欲しい！」、とりわけ「鉄棒で逆上がりの練習がしたい！」との声が多く挙がっていたため設置することになりました。子どもたちもとても喜んでくれ、寒い中でも元気に遊んでくれています。

もちろん室内でも楽しく、小さなお子さんでも安全に遊べるスペースもあるので、お気軽にご利用ください。

- 利用対象者／18歳未満の方およびその保護者等
- 利用時間／午前9時～午後6時
- 主な行事／お楽しみ映画会、読み聞かせ、折り紙教室、成長記録ほか
- 休館日／年末年始(12月29日～1月3日)
※臨時休館する場合があります

☆子育て支援センター「かながるー」はキッズ館の中にあります。
月～金 午前9時～正午／午後1時～4時

【問合せ】笠間キッズ館 0296-77-8340

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11.1現在) ▶ 人 口 76,142人(-18人) 男 37,252人(-21人) 女 38,890人(+3人)
()内は前月比較 ▶ 世帯数 28,344世帯(±0世帯) ▶ 10月の出生数 59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>

