

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？

豆苗サラダ

材料(4人分)

- 豆苗……………200g(可食)
- 小女子……………大さじ2と2/3
- 白ごま……………小さじ2/3弱
- A 生姜(すりおろし)……………8g
- 砂糖……………小さじ1
- ポン酢……………大さじ1
- レモン(くし型切り)……………1/2個

作り方

- ①豆苗は豆の部分を切り離し、2~3等分にして、水洗いした後、熱湯を回しかけ、水気をよく切る。
- ②小女子を焦がさないように、中火でカラカラになるまでフライパンで炒る。
- ③ボウルに①と②の半量、白ごまを混ぜ合わせ、Aの合わせ調味料を加えてあえる。
- ④器に盛り、②の半量を散らし、レモンを添える。



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)	1 sv
主菜(肉、魚、卵、大豆料理)	0
牛乳・乳製品	0
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	34kcal
・たんぱく質	4.0g
・脂質	0.7g
・塩分	0.5g

笠間焼うつわプレゼント

1月号締め切り：1月31日(火)必着

【笠間焼の提供】^{もりかわ やすはる} 森川 泰治(城里町) サイズ：約17cm×17cm

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

94



パパと遊んで
ごきげん♪

新米パパのイクメン日記



我が家に長男がやってきて3か月が過ぎました。ゆっくり大きく育てて欲しいという願いを込めた名前をつけましたが、成長の早さに驚くことが多くあります。イクメンというほど育児や家事ができていくかは微妙ですが、毎日息子をお風呂に入れるのが私の役目。日増しに体重が増えるのを感じたり、発音の種類や大きさも多彩になってきたり、子どもの成長を直に感じるのが日々の楽しみになっています。しかし、生まれた時の2倍を超える体重に最近では妻の膝が痛む様子。少しでも妻の負担が減らせるよう、夫婦で協力しながら子育てを楽しんでいきたいと思っています。

N.E

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12.1現在) ▶ 人口 76,080人(-62人) 男 37,215人(-37人) 女 38,865人(-25人)
()内は前月比較 ▶ 世帯数 28,366世帯(+22世帯) ▶ 11月の出生数 24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