

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？

大根もち

材料(4人分)

大根(すりおろす).....200g ごま油.....小さじ1
薄力粉.....40g しょう油.....適量
片栗粉.....40g ラー油.....適量
ちりめんじゃこ.....10g
万能ねぎ(みじん切り).....50g
焼のり(8等分にする).....1枚

作り方

- ① 大根はすりおろして軽く水気を切る。
- ② ①に薄力粉と片栗粉を混ぜ、ちりめんじゃこ、万能ねぎを加えて混ぜる。
- ③ フライパンにごま油をひき、②を直径5cm位の大きさに流し、両面を焼く。
- ④ 焼のりを巻き、お好みでしょう油・ラー油等で食べる。



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
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	86kcal
・たんぱく質	2.3g
・脂質	0.3g
・塩分	0.2g

笠間焼うつわプレゼント

3月号締め切り：3月31日(金)必着

【笠間焼の提供】岡 真理子(下郷) サイズ：約16cm×16cm

撮影に使用した笠間焼の器を抽選で1名の方に差し上げます。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

96

平成29年4月 幼保連携型認定こども園

「いなだこども園」が OPENします！



稲田幼稚園といなだ保育所は、4月1日に統合し「いなだこども園」として生まれ変わります。建物はすでに完成し、現在は園児のみなさんを迎える準備を着々と進めています！



園舎全体



園舎の中



エントランス壁面陶板

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2.1現在)
()内は前月比較

▶ 人 口 76,000人(−41人) 男 37,179人(−29人) 女 38,821人(−12人)
▶ 世帯数 28,391世帯(+2世帯) ▶ 1月の出生数 33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