

かさま食彩

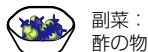


栄養成分 (1人分) エネルギー434kcal、たんぱく質17.7g、脂質6.9g、塩分1.1g

ヘルスリーダーさんのおすすめ献立



主食：
今月のレシピ



副菜：
酢の物



汁：
冬瓜の
スープ



ワンポイント 主食に魚介類を加えることで主菜を兼ねることができるので、副菜に海藻を取り入れ、汁を具沢山にして組み合わせるとバランスが良くなります。

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？

吹き寄せご飯

材料 (4人分)

米……………	2カップ	三つ葉……………	30g
塩鮭……………	3切れ	(茹でて2cm長さに切る)	
いくら……………	15g	人参……………	50g
栗甘露煮……………	4個	(もみじ型に型抜き)	
ざんなん(缶詰) ……	25g	黒ごま……………	小さじ1
生しいたけ……………	60g		
しょうゆ……………	小さじ1		

作り方

- ①米は炊いておく。
- ②塩鮭は、焼いて皮と骨をとり、ほぐす。
- ③栗甘露煮は半分に切る。
- ④ざんなんはフライパンで煎る。
- ⑤しいたけは網焼きし、しょう油をふりかけて、4～6つに切る。
- ⑥三つ葉はさっと茹でて切る。
- ⑦人参は型抜きして茹でる。型抜きして残った人参は一緒に茹でてから、粗みじんに切っておく。黒ごまは、香ばしく炒る。
- ⑧塩鮭・しいたけ・三つ葉は1/3量を飾り用に残し、残り2/3量と黒ごま・粗みじん切りの人参を炊きあがったご飯に混ぜて器に盛りつける。
- ⑨⑧の飾り用といくら、栗、ざんなん、型抜き人参を飾る。



笠間焼うつわ プレゼント

9月号締め切り：9月30日(月)必着

【笠間焼の提供】たなか なお 田中 尚
(石岡市)

サイズ：約17.5cm×17.5cm×5.5cm

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・電話番号を明記の上、秘書課広報広聴グループまで、はがき(持参可)でお申込みください。
※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

54

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25年7月末現在)

提供会員：45名 利用会員：258名

両方会員：3名

平成24年度利用件数158件



「笠間市ファミリーサポートセンター」 をご存知ですか



「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、預かったりして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。

お子さんを預ける方も預かる方も、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。

◎提供会員活動の例

- ・保育施設までの送迎を行う。
- ・保育施設の開始前や終了後または学校の放課後、お子さんを預かる。
- ・保護者の病気や急用等の場合にお子さんを預かる。
- ・冠婚葬祭や兄弟の学校行事の際、お子さんを預かる。
- ・買い物等外出の際、お子さんを預かる。

◎利用料金

利用会員が提供会員に1時間あたり700円を支払います。

別途おやつ代、食事代にかかった費用は利用会員にご負担いただきます。

【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)

Tel.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.city.kasama.lg.jp/index.php?code=1676> 問合せ：子ども福祉課(内線162)

人口と世帯数(常住人口8.1現在)

▶人 口 77,763人(-32人) 男 38,059人(-23人) 女 39,704人(-9人)

▶世帯数 28,499世帯(+29世帯) ▶7月の出生数 48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。お問合せは秘書課(内線225)まで。

○表紙の題字「笠間」は書家：関紫芳さんよりご協力いただいたものです。

○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.php>



再生紙を使用しています