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?

レンジで♪ヘルシーバナナケーキ



栄養成分(1人分) エネルギー216kcal、たんぱく質8.8g、 脂質5.4g、塩分0.3g

材料(4人分) バナナ…… 大2本 生おから………… 100 g 絹豆腐……230 g プレーンヨーグルト… 100g 豆乳,····· 90cc

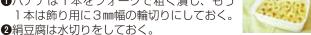
三温糖……25g

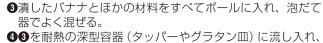
卵 (Mサイズ) …… 1個 ベーキングパウダー … 小さじ1と1/2 薄力粉…… 大さじ2と1/2



作り方

●バナナは1本をフォークで粗く潰し、もう 1本は飾り用に3mm幅の輪切りにしておく。





- 表面を平らに整え、輪切りにしたバナナを乗せる。 **⑤**電子レンジ(700W)で、ラップ無しで35分程加熱する。(竹 串に生地がついてこなければOK) 粗熱を取って冷蔵庫で冷 やして、容器から外し、切り分ける。
- ※レンジのW数により、加熱時間を調整してください。

ヘルスリーダーさんのおすすめ献立

間食 今月のレシピ









間食に果物や乳製品を組み合わせると、一日の栄養バランス がより良くなります。

笠間焼うつわ プレゼント

7月号締め切り:7月31日(水)必着 【笠間焼の提供】渡辺幸子 (下市毛)

サイズ:約15cm×16cm

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。



長女が1歳半になりました。今は歩くのが楽し いようです。

私は仕事で帰りが遅く、さらに休日出勤のときもあります。 家事は少し手伝いますが、育児はほとんど妻に任せきり。育 児の労力は相当なものであると周りから聞いているので、妻 にはとても感謝しています。

娘とは、休みの日に一緒に遊びますが、もっと遊んであげ たいですね…。

ただ、帰宅すると娘が笑顔で迎えてくれるあの瞬間は、心 がなごみます(^o^)。「あの笑顔を見るために仕事している のかな」と思う時さえあります。

"妻と一緒に育児をして、娘とたくさん遊ぶこと"。それは つまり、「家族とより多くの時間を過ごすこと」。そのために もパパガんばるよ! (30代男性☆TS)



新米パパのイクメン日記を募集しています。 詳しくは、子ども福祉課(内線163)まで。

笠間キッズ館アドレス http://kasamacity-kidskan.com/ 問合せ:笠間キッズ館 IEL0296-77-8340

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6.1現在)

▶**人** □ 77,863人(-28人) **男** 38,120人(+3人) **女** 39,743人(-31人)

▶世帯数 28,462世帯(+37世帯) ▶5月の出生数 45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

パパ、シールどうぞ!



再生紙を使用しています