

# かさま食彩

今月は**食育月間**

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？

## じゃがいもとツナ野菜の煮込み



### 材料（4人分）

じゃがいも……………中4個  
 玉ねぎ（2cm幅くし形）…中1.5個  
 トマト（2cm幅くし形）…中1個  
 ツナ缶……………80g  
 グリーンアスパラ……………100g  
 （根元の皮を除き3cm長さに切る）  
 A 水……………400cc  
   固形ブイヨン……………1個  
   ローリエ……………1枚  
 塩……………小さじ2/3  
 こしょう……………少々



### 栄養成分（1人分）

エネルギー138kcal  
 たんぱく質7.2g  
 脂質0.8g  
 塩分1.5g

### 作り方

- ①じゃがいもは、皮をむいて1個を8等分に切り、水にさらしたあと、水気を切る。
- ②トマト、玉ねぎを切っておく。アスパラは切って塩茹でしておく。
- ③鍋にA、じゃがいも、玉ねぎ、缶汁をきったツナを入れて煮立てたら、蓋をして弱火で20分ほど煮る。
- ④じゃがいもに火が通ったらアスパラガスとトマトを入れ、塩・こしょうで味を整える。

### ヘルスリーダーさんのおすすめ献立

副菜：今月の  
レシピ



主食：親子丼



副々菜：  
野菜サラダ



今月のレシピのほか、主食に鶏肉や卵を加えることで、主菜を兼ねることができるのでバランスが良くなります。

### 笠間焼うつわ プレゼント

6月号締め切り：6月28日金必着

【笠間焼の提供】酒井 芳樹  
（手越）

サイズ：約22.5cm×22.5cm×高さ4.5cm



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

51



4/19 身近なケガの応急  
手当について（みつばち）

### 子育て支援センター7月の行事のご案内

子育て支援センターでは、育児に役立つ講座や季節感のある楽しい催しを企画していますので、気軽にお越しください。

| 日 時                        | 会 場                                  | 行 事 内 容                            |
|----------------------------|--------------------------------------|------------------------------------|
| 7/5（金）<br>10:30<br>～11:30  | 「みつばち」<br>笠間ショッピング<br>センターポレポレ<br>2F | 子育て家族への<br>応援メッセージ<br>【講師：家庭児童相談員】 |
| 7/9（火）<br>10:30<br>～11:15  | 「かんがるー」<br>笠間キッズ館・<br>集会室兼幼児室        | 普通救急救命<br>（応急救置）<br>【講師：友部消防署員】    |
| 7/17（水）<br>10:30<br>～11:30 | 「くりのこ」<br>市民センターい<br>わま1階            | 水の事故・救急救<br>置法<br>【講師：岩間消防署員】      |

- ◆対象者：就学前の児童および保護者等
- ◆参加費：無料

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5.1現在）

▶人 口 77,891人（+17人） 男 38,117人（±0人） 女 39,774人（+17人）  
 ▶世帯数 28,425世帯（+71世帯） ▶4月の出生数 31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「かさま」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