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？

笠間市ヘルスリーダーが紹介する

かさま食彩

しめ鯖とかまぼこの卵の花あえ

栄養成分（1人分）エネルギー166kcal、たんぱく質9.9g、脂質9.0g、塩分1.7g

材料（4人分）

おから……80g
A
- 酢……大さじ2
- 塩……小さじ1/3
- 砂糖……大さじ1

人参（千切り）……40g
- きゅうり（1～2㎜の小口切り）……1本
- 塩……少々

かまぼこ（千切り）……90g
しめ鯖（細切り）……1枚
ねぎ（白い部分を白髪ねぎにする）…1/2本

作り方

❶鍋におからを入れAを加え、中火で混ぜながらパラパラになるまで炒り、冷ます。
❷人参はさっと茹で、きゅうりは塩もみをする。
❸①に②の人参、きゅうりとかまぼこ、しめ鯖を加えて和える。
❹器に盛り、白髪ねぎを散らす。

ヘルスリーダーさんのおすすめ献立

主菜：今月のレシピ

副菜：菜の花の和え物

主食：たけのこご飯

汁：とろろ昆布の澄し汁

ワンポイント
季節の食材を取り入れ、主食・主菜・副菜を組み合わせて栄養バランスを整えましょう。

笠間焼うつわプレゼント

4月号締め切り：4月30日㈫必着
サイズ：約16㎝×16㎝（高さ約4.5㎝）

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。

児童館でパパと楽しく

新米パパのイクメン日記

私の仕事は、朝８時３０分から次の日の朝８時３０分までの隔日勤務で、２４時間家にいない時があります。だからより子供に接する時間を大切にしています。

普段は子供にご飯を食べさせたり、お風呂に一緒に入ったり、どこかに出かける時には着替えさせたりしています。スキンシップを取りながら、日に日に成長していくわが子を見るのを楽しみに育児をしています。また、特に妻と子供と３人で月に１回以上は出かけるようにしています。子供の成長は早いものです。この時期にさまざまな物に触れさせて色々な感情を持ってもらい、将来の役にたてば良いと思っています。

育児は当たりまえだと思っています。私も親に育ててもらい、今度は私がやる番です。立派な大人になるまで育て、支えていくことが私の第2の仕事なのです。　M．K

笠間キッズ館アドレス　http://www.kasamacity-kidskan.com/　問合せ：笠間キッズ館 TEL0296-77-8340
かさまぽけっとアドレス　http://www.city.kasama.lg.jp/lifeevent.php?code=1　問合せ：子ども福祉課（内線162）

人口と世帯数（常住人口3.1現在）
▶**人口** 78,069人（－9人）　**男** 38,221人（＋3人）　**女** 39,848人（－12人）
▶**世帯数** 28,326世帯（＋27世帯）　▶**2月の出生数** 42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

PRINTED WITH SOY INK
再生紙を使用しています