

かさま食彩

ビーンズサラダ



栄養成分(1人分) エネルギー99kcal、たんぱく質4.3g、脂質2.4g、塩分1.5g

材料(4人分)

赤いんげん豆(水煮缶)……………	160g	A	酢……………	大さじ1
人参(1cmさいの目切り)……………	80g		塩……………	小さじ1
玉ねぎ(みじん切り)……………	80g		こしょう…	少々
セロリ(1cmさいの目切り)………	80g		サラダ油…	小さじ2
きゅうり(1cmさいの目切り)……	1本			
レタス……………	4枚			

作り方

- ①人参を切り、ゆでてザルにあげ、水気を切っておく。
- ②玉ねぎは切って水にさらし、キッチンペーパーで水気をしぼる。
- ③ボールにAを入れてよく混ぜ、①、②、セロリ、きゅうりと缶汁を切った赤いんげん豆を入れてあえる。
- ④器に一口大にちぎったレタスを敷き、③を盛り付ける。

ヘルスリーダーさんのおすすめ献立

主菜：たらこのムニエル 副菜：今月の献立

主食：ご飯 汁：根菜汁

ワンポイント
1食の中で主食・主菜・副菜を組み合わせ栄養バランスを整えましょう。

12月号締め切り：12月28日金必着

笠間焼うつわプレゼント

【笠間焼の提供】
原陶工房(笠間)
サイズ：約21cm×16cm(高さ約4cm)

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
45

児童館消防訓練(H24.10.17)

子育て支援センター1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。
(参加費無料)

日時	会場	行事内容
1/11(金) 10:30 ~11:15	「かんばん」 笠間キッズ館	正しい薬の飲み方、 使い方について 【市立病院薬剤師】
1/16(水) 10:30 ~11:30	「くりのこ」 市民センターい わま1階	歯科衛生士さんの 話(歯ブラシを持参し てください)【保健セン ター歯科衛生士】
1/17(木) 10:30 ~11:15	「みつばち」 笠間ショッピング センターポレポレ 2F	お楽しみ ワクワクメニュー 【笠間図書館職員】

(年末年始12月29日(土)~1月3日(木)は全会場休館です。)

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163)

人口と世帯数(常住人口11.1現在) ▶人 □ 78,239人(-40人) 男 38,343人(-23人) 女 39,896人(-17人)
▶世帯数 28,261世帯(+17世帯) ▶10月の出生数 48人