

かさま食彩

青菜のえびあんかけ



栄養成分 (1人分) エネルギー 147kcal、たんぱく質 14.2g、脂質 7.7g、塩分 0.5g



旬の食材をとり入れた主食・主菜・副菜を組み合わせましょう

笠間市ヘルスリーダーの会が発足しました

笠間市では、「健康都市かさま」を宣言し、「笠間市健康づくり計画」を策定しました。

これまで、食を通して健康づくりを推進してきた「笠間市食生活改善推進協議会」が、新たに笠間市の健康づくり事業の推進を担う団体「笠間市ヘルスリーダーの会」として活動していきます。(関連記事5ページ)

材料 (4人分)

青菜(3cm長さに切る) …… 250g、油 …… 大さじ1
 卵(ほぐしておく) …… 2個、油 …… 大さじ1
 むきえび(茹でておく) …… 250g
 ねぎ(5cm長さに細く切る) …… 1本
 A「水 …… 200cc B「片栗粉 …… 大さじ1
 「鶏がらスープの素 …… 小さじ1 「水 …… 大さじ2
 しょうが汁 …… 小さじ1 塩・こしょう …… 少々

作り方

①鍋を熱し、油大さじ1を入れ、青菜を強火で手早く炒め器に盛る。

②鍋を熱し、油大さじ1を入れ、ほぐした卵を入れてかき混ぜ、ねぎとむきえびを入れ、Aの鶏がらスープ・しょうが汁を加える。

③②に塩・こしょう少々を加え、Bの水溶き片栗粉でとろみをつけて①の上にかける。

※えびの代わりに、かに缶詰(100g)でも美味しくいただけます。

笠間焼うつわプレゼント

5月号締め切り：5月31日(休)必着

【笠間焼の提供】長谷川 力(本戸)
サイズ：約19.5cm×19.5cm



市在住・在勤の方を対象に、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けます。



かさまぽけっと

子育て支援のページ

38

笠間市ファミリーサポートセンターの電話番号が変わりました

笠間市ファミリーサポートセンターが笠間市児童館内に移転したことに伴い、電話番号が変更になりました。

(旧番号) 0299-45-5170

(新番号) 0296-77-9050



児童館定期的事業

幼児・児童対象事業

毎日 お楽しみぬり絵(週替り)

毎月

第2・第4木曜日 15:00～ お楽しみ映画会
 第2日曜日 14:00～ オセロ大会
 第3土曜日 13:00～15:00 将棋で遊ぼう
 第4土曜日 14:00～ 今日は何の日? 体力増進

【問合せ】笠間市児童館(笠間キッズ館)

笠間市南友部1966-1 TEL 0296-77-8340

地域子育て支援センター事業

毎月

第1木曜日 10:30～ 大きなお絵かき(「かんがるー」笠間市児童館)
 第4水曜日 10:30～ 誕生会(「かんがるー」笠間市児童館)
 第4月曜日 10:30～ 成長の記録(「かんがるー」笠間市児童館)
 第1金曜日 11:30～ 読み聞かせ(「くりのこ」市民センターいわま)

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4.1現在) ▶人 □ 78,451人(-159人) 男 38,439人(-77人) 女 40,012人(-82人)
▶世帯数 28,131世帯(+32世帯) ▶3月の出生数 32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