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？

食生活改善推進員が紹介する

かさま食彩

あさりとキャベツのガーリックオイル炒め

栄養成分（1人分） エネルギー105kcal、たんぱく質4.9g、脂質6.5g、塩分1.5g

材料（4人分）

あさり（砂抜きしたもの）……400g
キャベツ（ひとくち大）……12枚
パプリカ（赤）（せん切り）……1/4個
オリーブ油……大さじ2　にんにく（みじん切り）……1片
塩……小さじ1/4　こしょう……少々

作り方

❶キャベツはひとくち大に切り、冷水につけてシャキッとさせて、水気を切る。あさりは殻をこすり合せて、良く洗い水気を切る。
❷フライパンにオリーブ油、にんにくを入れ、弱火で炒める。香りがたったらあさりを加え蓋をして中火であさりの口が開くまで加熱する。
❸キャベツを加えて手早く炒めて、パプリカを加え、塩･こしょうで味を整える。

食改さんのおすすめ献立

副菜：根菜の煮物

主菜：今月のレシピ

主食：ご飯

汁：ニラの卵とじ

ワンポイント　主食・主菜・副菜を組み合わせてバランス献立

笠間焼うつわプレゼント　再開します

4月号締め切り：4月27日㈮必着

【笠間焼の提供】高橋春夫（小美玉市）
サイズ：約14㎝×11.5㎝

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）で申し込みください。

かさま ぽけっと

子育て支援のページ

37

『子育て支援ガイドブック』が新しくなりました

子育て支援ガイドブックの改訂版を発行しました。

妊娠、出産や育児に関するライフイベントに必要とされる各種届出や助成制度、困ったときの相談サービスの紹介、各種行政サービスの紹介、お子様の成長に合わせた育児情報のほか，公共施設・公園の新しい情報を掲載しましたので、ご活用ください。

なお、このガイドブックは、笠間市役所子ども福祉課、笠間支所福祉課、岩間支所福祉課、各保健センターで配布していますが、市の子育て支援ホームページ『かさまぽけっと』からもダウンロードできます。

スマートフォンをご利用の方はこちらからご覧いただけます▶

新米パパのイクメン日記

我が家に赤ちゃんが生まれ早くも6ヶ月が過ぎ、同時に私のイクメン挑戦も6ヶ月が経過しました。

イクメンといっても、自己満足のレベルかもしれませんが、毎日新鮮で楽しく家事や育児に取り組んでいます。

しかしながら、最近になって気づいたことがありました。イクメンとして、家事や育児以前に私自身が自立することが必要であったということです。

恥ずかしながら妻に「子どもが2人居るみたい！」「自分のことは自分でお願い！！」と言われて初めて気付きました。

「イクメンの第一歩」は「夫の自立から」であることを知り、まずは自分の使ったものの片付けと日用品の置場確認から始めようと思う！

30代男性☆よっすぃー

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3.1現在）
▶**人口** 78,610人（－71人）　**男** 38,516人（－32人）　**女** 40,094人（－39人）
▶**世帯数** 28,099世帯（－11世帯）　▶**1月の出生数** 67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

PRINTED WITH SOY INK
再生紙を使用しています