

具たくさん根菜汁



栄養成分（1人分）

エネルギー137kcal, たんぱく質5.5g, 脂質8.2g, 塩分1.4g

材料（4人分）

大根（いちょう切り）…………… 100g
人参（いちょう切り）…………… 30g
ごぼう（ささがきにして水にさらす）…………… 30g
里芋（乱切り）…………… 100g
豆腐（さいの目切り）…………… 200g
白菜（ざく切り）…………… 2枚
こんにゃく（ちぎって下茹でしておく）…………… 1/2枚
油…………… 大さじ1 しょうゆ…………… 大さじ2
だし汁…………… 500cc あさつき（小口切り）10g

作り方

- ①鍋に油をひき、切った野菜（あさつき以外）とこんにゃくを炒める。
- ②だし汁を加えて煮る。沸騰してきたら火を弱めアクを取りながら煮る。
- ③材料が柔らかくなったらしょうゆを入れる。豆腐を入れ、豆腐に火が通ったら火を止める。
- ④器に盛り、あさつきを散らす。

食改さんのおすすめ献立

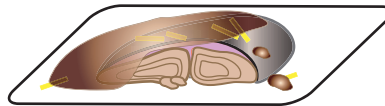


副菜：今月のレシピ

+



主食：ご飯



主菜：さばの味噌煮



副々菜：かぶとキャベツの浅漬

具がたっぷりの汁物は副菜として
主食・主菜と組み合わせましょう



かさま ぽけっと

子育て支援のページ

34



歯みがきシュッシュ!きれいな歯(11/29みつばち)

子育て支援センター2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
2/3 (金) 11:30～12:00	「くりのこ」 市民センターいわま 1 階	絵本・紙芝居読み聞かせ・ 手遊び・うた遊びなど
2/13 (月) 14:30～15:30	「くりのこ」 市民センターいわま 1 階	赤ちゃんと話してみませんか? ～ファーストサイン講座～
2/21 (火) 10:00～11:00	「そだちの和」 みか保育園敷地内別棟	保健相談
2/22 (水) 10:30～11:30	「そだちの和」 みか保育園敷地内別棟	栄養相談
2/23 (木) 10:30～11:30	「みつばち」 笠間ショッピングセンターポレポレ2階	食べることで大事だね (管理栄養士による食育講座)
2/28 (火) 10:00～11:00	「そだちの和」 みか保育園敷地内別棟	ひな人形作り (要予約・10組限定) TEL0296-77-7999

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 12.1 現在）

- 人 口 78,774人（-36人）
- 男 38,592人（-19人）
- 女 40,182人（-17人）
- 世帯数 28,112世帯（+11世帯）
- 11月の出生者数 49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。
- アドレス
<http://www.city.kasama.lg.jp/mobile.php>



再生紙を使用しています。