

かさま食彩

毎月19日は「食育の日」

家族と一緒に食卓を囲み、このレシピをためてみませんか？

アスパラの Pasta

材料(4人分)

スパゲティ(乾) 1.4mm ……400g しめじ(房をほぐす) …… 1パック
アスパラガス …… 1片
(3~4cmに切る) ……8本(150g) にんにく(うす切り) …… 1片
オリーブオイル …… 大さじ1
パプリカ(赤・黄)(細切り) …… 各1/4個 塩 …… 小さじ1/2
こしょう …… 少々
厚切りベーコン(細切り) ……120g

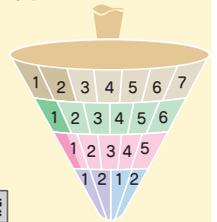
作り方

- ①アスパラガスは切って固めに茹でる。
- ②別鍋でスパゲティを袋に記載された時間で茹でしておく。
- ③フライパンにオリーブオイルを入れ、にんにくを炒めて香りが出たら、しめじ、厚切りベーコン、パプリカを入れて炒める。アスパラガスを加えて炒め、塩・こしょうで味を整える。
- ④③に②を加え、混ぜ合わせる。



……… 食事バランスガイド ……

主食(ごはん、パン、麺)	2sv
副菜(野菜、きのこ、いも、海藻料理)	1sv
主菜(肉、魚、卵、大豆料理)	0.5sv
牛乳・乳製品	0
果物	0



詳しくは

栄養成分(1人分)

・エネルギー	544kcal
・たんぱく質	18.5g
・脂質	17.2g
・塩分	1.4g

笠間焼うつわプレゼント

5月号締め切り:5月31日(水)必着

【笠間焼の提供】渡辺 幸子(下市毛) サイズ:21cm×約20cm

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・電話番号を明記のうえ、秘書課まではがき(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。



子育て支援センター「くりのこ」 週4日開所になりました

これまで月・水・金に開所していた「くりのこ」が今年度から、木曜日を加えた週4日開所となりました。小学校入学前のお子さんとその保護者であればどなたでもご利用いただけますので、ぜひ遊びに来てくださいね。

- ◇場 所 市民センターいわま 1階
- ◇開 所 日 月・水・木・金
(年末年始・祝日等を除く)
- ◇開所時間 午前10時~12時、午後1時~4時
- ◇料 金 無料



※感染症対策のため、症状がみられる場合は利用をお断りする場合があります。

こちらもお利用ください。

「みつばち」

- ◇場 所 かさまこども園内
- ◇開所日 月~金(年末年始・祝日等を除く)

「かんがるー」

- ◇場 所 笠間キッズ館内
- ◇開所日 月~金(年末年始を除く)

笠間キッズ館アドレス <http://kasamacity-kidskan.com> 問い合わせ: 笠間キッズ館 Tel.0296-77-8340

かさまぽけっとアドレス <http://kasama-pocket.jp> 問い合わせ: 子ども福祉課 Tel.0296-77-1101(内線162)

人口と世帯数

《常住人口4.1現在》
() 内は前月比較

- 人 口: 75,866人(-71人) 男37,119人(-25人) 女38,747人(-46人)
- 世帯数: 28,471世帯(+65世帯) ●3月の出生数: 46人 ●3月の死亡数: 93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。お問い合わせは秘書課(内線225)まで。

○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>