

トマトと鶏肉の煮込み

材料(4人分)

トマト(くし切り) 中4個
 玉ねぎ(くし切り) 中2個
 鶏胸肉(そぎ切り) 400g
 さやいんげん(4cm長さ) 100g
 固形コンソメ 2個
 こしょう 少々

作り方

- ①材料を切っておく。
- ②厚手の鍋に玉ねぎ、鶏胸肉、トマトの順に入れ、コンソメを加えて中火にかけ、煮立ったら弱火にして煮込む。
- ③鶏肉に火が通ったら、さやいんげんを加えて煮る。煮えたらこしょうを加え、火を止める。

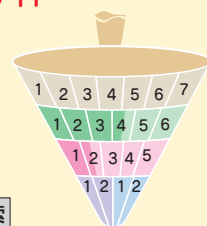
栄養成分(1人分)

・エネルギー	246kcal
・たんぱく質	21.6g
・脂質	11.9g
・塩分	1.0g



..... 食事バランスガイド

主食(ごはん、パン、麺)	0
副菜(野菜、きのこ、いも、海藻料理)	3.5sv
主菜(肉、魚、卵、大豆料理)	1.5sv
牛乳・乳製品	0
果物	0



詳しくは [食事バランスガイド](#) [検索](#)

笠間焼うつわプレゼント

6月号締め切り:6月30日(金)必着

【笠間焼の提供】^{はらだ}原田みどり(南吉原) サイズ:18cm×約18cm
 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。



「笠間市ファミリーサポートセンター」をご存じですか？

「お子さんを預かってほしい方」(利用会員)と「お子さんを預かることができる方」(提供会員)がそれぞれ会員になり、お互いに信頼関係を築きながら子どもを預けたり預かったりする、地域で主体的に行う子育て援助活動です。対象となるお子さんは、おおむね生後2カ月から12歳までです。利用する方もお子さんを預かる方も、事前に会員登録(無料)が必要です。

特に、充実した援助体制にするため、「お子さんを預かることができる方」(提供会員)の会員登録をお待ちしています。

相互援助活動の例

- ・保育施設等と援助活動を行う場所との間の子どもの送迎を行う。
- ・保育施設の開始前や終了後、または学校の放課後、子どもを預かる。
- ・保護者の病気や急用等の場合に子どもを預かる。
- ・冠婚葬祭や他の子どもの学校行事の際、子どもを預かる。
- ・買い物等外出の際、子どもを預かる。

利用料金

利用会員が提供会員に1時間当たり700円支払います。
 別途おやつ代、食事代はかかった費用を提供会員に支払います。

問い合わせ

笠間市ファミリーサポートセンター(笠間キッズ館内)
 TEL 0296-77-9050

かさま ぽけっと

子育て支援のページ

99

会員の要件

- ・笠間市内に住所のある方
 (利用会員は、笠間市内に勤務する方を含む)
- ・提供会員は、心身ともに健康で積極的に援助活動を行うことができる方

会員数(平成29年4月1日現在)

提供会員: 51名
 利用会員: 373名
 両方会員: 4名

平成28年度利用件数 83 件

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 TEL0296-77-8340

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 TEL0296-77-1101(内線162)

人口と世帯数

《常住人口5.1現在》
 () 内は前月比較

●人口: 75,817人(-49人) 男37,082人(-37人) 女38,735人(-12人)
 ●世帯数: 28,498世帯(+27世帯) ●4月の出生数: 35人 ●4月の死亡数: 73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>