

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、このレシピをためしてみませんか？

夏野菜たっぷりそうめん

材料(4人分)

- | | |
|-------------------------|----------------------|
| そうめん(乾) …………… 300g | みょうが(せん切り) …………… 2本 |
| かぼちゃ(5mm幅のうす切り)… 1/4個 | 大葉(せん切り) …………… 4枚 |
| なす(縦半分に切り、1.5cm幅に切る)…2本 | ミニトマト …………… 4個 |
| 長ねぎ(2cm幅の斜め切り) …… 1本 | レモン(輪切り) …………… 1/2個 |
| しし唐辛子 …………… 8本 | 市販めんつゆ(ストレート) …800ml |
| 油 …………… 大さじ2 | 氷 …………… 適量 |
| 塩 …………… 少々 | |

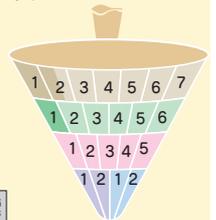
作り方

- 野菜を切っておく。
- フライパンに油を熱し、中火でかぼちゃを焼き、両面に焼き色がついたら、なす、長ねぎ、しし唐辛子を加えて4~5分焼き、塩をふる。
- そうめんを規定の時間で茹で、冷水でよく洗う。
- 器にそうめん、めんつゆ、適量の氷を入れ、その上に②を盛り付ける。さらにみょうが、大葉、ミニトマト、レモンを盛り付ける。



……… 食事バランスガイド ………

主食(ごはん、パン、麺)	1.5sv
副菜(野菜、きのこ、海藻料理)	1sv
主菜(肉、魚、卵、大豆料理)	0
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	405kcal
・たんぱく質	10.2g
・脂質	7.1g
・塩分	3.3g

笠間焼うつわプレゼント

7月号締め切り:7月31日(月)必着

【笠間焼の提供】中村富夫(南吉原)

サイズ:20cm×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。



新米パパの

イクメン日記



長男が生まれて約2年、育児が落ち着いてきた頃に、次男が誕生しました。

長男も我が出てきたため、弟が生まれたらより大変な毎日になるだろう、と思っていました。しかし両親の期待を良い意味で裏切り、「兄」としての成長に感動まで覚えました。

家族が増えて大変なこともたくさんありますが、それ以上に日々「楽しみ」や「幸せ」をたくさん感じることができています。

それも家族をはじめ、周囲の方の支えがあったからこそだと思います。これからも周囲の方への感謝を忘れず、日々楽しみながら育児に励んでいきたいと思っています。

Y・H

◀二児のパパになる

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6.1現在》
() 内は前月比較

- 人口: 75,812人(-5人) 男37,093人(+11人) 女38,719人(-16人)
- 世帯数: 28,528世帯(+30世帯) ●5月の出生数: 59人 ●5月の死亡数: 61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>