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?

/菜と豚ときのこの卵炒め

材料(4人分)

チンゲン菜(3等分に切る) ………4株 しめじ(ほぐしておく)……1パック えのき茸(3等分に切る) ……] パック 卵(M)·····4個 豚バラ肉(3㎝幅に切る) ………120g 塩・こしょう ………少々 小麦粉 …………大さじ1 ごま油 …………大さじ1

(A)オイスターソース ……大さじ2 酒 ……小さじ2 砂糖 ………小さじ2 醤油 ……小さじ2 鶏がらスープの素…小さじ2/3 .水 ………小さじ2



- ●チンゲン菜は切って、軸と葉に分けておく。しめじは石づきを取って ほぐしておく。えのき茸は根元を切り落とし、3等分に切っておく。
- ②豚肉は切って塩・こしょうをふり、小麦粉をまぶしておく。卵は溶 きほぐしておく。
- ❸Aを混ぜ合わせておく。
- オを混ぜられている。 フライパンを火にかけて、ごま油を加え、卵を入れて大きく混ぜて スクランブルエッグを作り、フライパンから取りだしておく。 ⑤ そのままのフライパンで豚ばら肉を炒め火が通ったら、チャケン菜
- の軸を炒め、しめじ、チンゲン菜の葉を炒める。④の卵を加えAを まわし入れ、手早く炒め合わせる。

……… 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)	2.5 sv
主菜(肉、魚、卵、大豆料理)	2sv
牛乳•乳製品	0
果物	0



詳しくは 食事バランスガイド 検索

1 2 3 4 5

笠間焼うつわプレゼント

9月号締め切り:9月29日(金)必着

【笠間焼の提供】園部智子(城里町) サイズ:約16cm×約26cm

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 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。



2 3 4 5 6 7

1 2 3 4 5 6

1212

18.7g ・脂 ・塩 分 2.2g

栄養成分(1人分)

269kcal

13.9g

・エネルギー

たんぱく質

10月から始まる市民センターいわま改修工事に伴い、くりのこ は一時、岩間保健センター内に移転します。

原則、月・水・木・金に開所する予定ですが、会場の都合によ り開所できない日があります。

移転日等詳細については随時、くりのこへ掲示していきます。 ご不便をおかけしますが、ご理解、ご協力をお願いします。

◇移 転 先 岩間保健センター 2階

◇開所時間 午前10時~12時/午後1時~4時

こちらもご利用ください。

◇場所 かさまこども園内 みつばち

> ◇開所日 月~金(年末年始・祝日等を除く)

笠間キッズ館内 ◇場所 かんがるー

> ◇開所日 月~金(年末年始を除く)



102

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

問い合わせ:子ども福祉課 TEL0296-77-1101(内線162) かさまぽけっとアドレス http://kasama-pocket.jp

人口と世帯数

《常住人口8.1現在》

●人 口:75,770人(-24人)

男37,079人(-3人) 女38,691人(-21人)

●7月の出生数:42人 **●7月の死亡数**:73人

●世帯数:28,572世帯(+13世帯) () 内は前月比較

- ○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